د
ریکوری کرنل

د COMPLETE CENTURION COMPENDIUM متن شتون نلري.

ټول پروټوکولونه · ټولو سنتوریان مقالې · د متخصصانو لارښود.

جلول ۱ - ۹
سیستم ارکیتیکټ

⚠ د خطر کمولو لپاره معلومات - دا طبي مشوره نه ده.
کړجنډي حالت کې، د ۹۱۱ نمبر ته زنګ ووهئ یا ۹۸۸ ته پیغام ولیږئ.

پټېشخېدوخه
د کارونې څرنګوالی
مواد
احتیاطات
ځوابونو لپاره اړیکه معلومات
د دې پروګرام په اړه نور معلومات ترلاسه کول

Table of Contents....2
A Note Before You Begin....7
Who This Is For — and Who Should Read Carefully....8
How This Compendium Uses Evidence....9
Quick-Start Boot Sequence....10
Volume I — CRISIS ENTRY & BIOLOGICAL FOUNDATION....12
PROTOCOL 01....14
PROTOCOL 06....24
CENTURIAN PAPER 15....31
PROTOCOL 07....42
CENTURIAN PAPER 16....49
PROTOCOL 09....54
CENTURIAN PAPER 18....60
PROTOCOL 10....64
CENTURIAN PAPER 19....71
PROTOCOL 11....75
CENTURIAN PAPER 20....82
PROTOCOL 12....87
CENTURIAN PAPER 21....93
Volume II — PHYSICAL SYSTEMS & SENSORY ARCHITECTURE....99
PROTOCOL 17....101
PROTOCOL 03....108
CENTURIAN PAPER 04....119
CENTURIAN PAPER 12....123
PROTOCOL 18....130
PROTOCOL 19....136
Volume III — BEHAVIORAL ADDICTIONS & PHARMACOLOGICAL TRAPS....142
PROTOCOL 02....144
PROTOCOL 05....152
CENTURIAN PAPER 14....160
PROTOCOL 13....165
CENTURIAN PAPER 22....171
PROTOCOL 14....178
CENTURIAN PAPER 23....185
PROTOCOL 37....191

PROTOCOL 44.....200
CENTURIAN PAPER C-34.....207
Volume IV — SOCIAL ENVIRONMENT & RELATIONAL ARCHITECTURE.....216
PROTOCOL 04.....218
CENTURIAN PAPER 13.....225
PROTOCOL 08.....232
CENTURIAN PAPER 17.....239
PROTOCOL 16.....244
PROTOCOL 16.....250
PROTOCOL 16.....257
CENTURIAN PAPER 25.....263
PROTOCOL 15.....269
PROTOCOL 15.....274
CENTURIAN PAPER 24.....282
CENTURIAN PAPER C-26.....287
PROTOCOL 22.....291
PROTOCOL 31.....299
PROTOCOL 32.....309
PROTOCOL 33.....318
Volume V — IDENTITY, MAPPING & COGNITIVE ARCHITECTURE.....328
PROTOCOL 20.....330
PROTOCOL 21.....336
PROTOCOL 26.....343
PROTOCOL 26b.....351
PROTOCOL 23.....360
PROTOCOL 36.....367
PROTOCOL 34.....375
PROTOCOL 27.....384
PROTOCOL 28.....392
PROTOCOL 29.....401
PROTOCOL 30.....410
CENTURIAN PAPER C-29.....418
CENTURIAN PAPER C-30.....422
CENTURIAN PAPER C-27.....426
CENTURIAN PAPER C-28.....429
Volume VI — REINTEGRATION, PURPOSE & THE LONG GAME.....433
PROTOCOL 24.....435
PROTOCOL 25.....441
CENTURIAN PAPER C-31.....449
PROTOCOL 35.....452
PROTOCOL 39.....461
PROTOCOL 40.....467
PROTOCOL 41.....472

Volume VII — ADVANCED & SPECIALIST PROTOCOLS....478
PROTOCOL 35S....480
PROTOCOL 35S.b....486
PROTOCOL 35S.c....495
PROTOCOL 35S.d....504
PROTOCOL 38....514
PROTOCOL 43....521
PROTOCOL 42....526
Volume VIII — CLINICAL PAPERS & EPIDEMIC ARCHAEOLOGY....532
CENTURIAN PAPER C-33....534
CENTURIAN PAPER C-32....542
CENTURIAN PAPER C-32b....552
Volume IX — PRACTITIONER REFERENCE....563
Clinical Pharmacogenomics and Phenotype-Directed Recovery: A Practitioner's Guidebook for the Centurion Framework....565
A Final Word....601
AI Collaboration & Tools Used in This Work....601
Appendices: The Clinical Context....603

په ژبه کې د معلوماتو وړاندې کولو لپاره ځانګړی کوډ نه دی شتون.

چو د هغو کسانو لپاره چې مخکې له دې چې ځوک ورته ووايي، وخت يې پای ته رسيدلی و.
د دې په اړه چې څه يې دوی ته د نشې لور ته سوق کړه، هغه بيولوژي وه، نه ضعف.

دا ټولګه هر "سينټوريان" د مقالې، هر پروتوکول او عملي لارښود کتابونه لري.
د کارونې لپاره امر شوی، نه د آرشيف کولو لپاره —.
د هېواد په ګوښيو کې د زندانونونو او عامو کتابتخانې ته اهداک شوي.
څو چې ځوک پنځه لس کاله د هغه لايحې په لټون کې ونه شي، کوم چې دمخه شتون لري.

پیل کولو مخکې د یادولو یو څه.

دا ټولګه یوې کمپیوټر سیستمونو معمار لخوا لیکل شوې وه، چې هغه لس کلنۍ او یو میلیون ډالر نه زیات وخت وکارووله د عادي اعتیاد درملنې په ناکامۍ سره مخ کیدو وروسته، بیا یې د دې پوښتنې پر ځای چې بل درملنه هڅوم؟، دا پوښتنه مطرح کړه چې ولې درملنه ناکامه وه.

ځواب په پراخه کچه جینیټیکي و. دا د جینیټیکي ټاکنې مفهوم نه دی - هغه فکره چې جینز د مخدره توبښتې ته اړون دي. بلکې د جینیټیکي جوړښت خبره ده: ځانګړي بیولوژیکي توپیرونه چې په واسطه ځینې توکو ضروري احساس کیږي، نه یوازې تفریح ونکي، هغه چې د معیاري درملونو یا ښکاره ناکامۍ او ناثباترۍ لامل ګرځي، او هغه چې د یو ډول حل برنامې په وړاندوینې وړ ډول ناکامې کیږي، تل.

هغه د لس کلونو لپاره پروتوکول ازموله. دا یوازې نظر نه دی. دا یو منظم سیستم دی، چې په یو لسیزه کې ثبت شوی، او هغه مسایلو ته ځواب وی چې معیاري سیستم ډیر کم وخت ورکوي: دې خاص شخص ته د هغه د ځانګړي بیولوژي له مخې څه اړتیا ده؟

د بیولوژي او استدلال په اړه (The Recovery Kernel)، "دا کتاب چې د دې ټولنې څخه مخکې خپر شو، "د بیا رغون کورنۍ تشریح کوي. دا ټولګه عملیاتي کتاب دی: هر پروتوکول، هر "سینټوریان" مقالې، او هر متخصصین مرستندوی، چې د هغه ترتیب له مخې منظم شوي دي لکه څنګه چې دوی د یو چا لپاره ترټولو ګټور وي چې د بیا رغون پروسه کې ګوري.

ستاسو د لوستلو لپاره معلومات شتون لري. که تاسو وخت او آرامۍ لرئ، دلته ټول معلومات دی چې ممکن ستاسو سره مرسته وکړي.

دا کتاب څه نه دی.

دا طبي لاره ندي. هیڅ یو یې. حتی یوه جملې هم نه. دا د خطر کمولو او روزنې لپاره یوه سرچینه ده. د زیږو پروټوکولونو، درملو په اړه بحثونو، او د درملو کمولو چارو - ټول دا هغه خبرې دي چې باید د متخصص طبي پوهنپوه سره وشي، نه د ځان لپاره لارښوونې.

د معلوماتو په اړه یادونې هغه څه ښیي چې حقیقت یې ثابتوي. کله چې کومه موضوع کلینیکي څیړنو له مخې ثابت شوې وي، دا ډول تشریح کیږي. کله چې کومه موضوع نوره پرمختګ کوي، لومړۍ وه او لا ثابت نه ده، یا د لیکوال په شخصي تجربو ولاړه وي، بیا یې هم د کنټرول شوي ازموائنو نه، نو دا توپیر واضح دی. هدف دا دی چې تاسو ته مرسته وکړو ترڅو مو خپل طبیب ته ښه پوښتنې وکړئ - او نه دا چې هغه ځای یې واخلئ.

یا بنزودیازپین له لاسه ورکول، اوردوښ، یا ځان oholکه تاسو د طبی مشرۍ په حالت کې یاست - د الک وژلو ته اړتیا لرې - دا لوستل بند کړئ او اوس مهال طبي مرسته وغواړئ. د findahelpline.com/emergency نمبر ته زنګ وهې یا findahelpline.com ته پیغام ولیږئ.

دا د چا لپاره ده -- او څوک بايد په دقت سره وويلی:

د دې تر څنګ نور څه ولې؟

دا ټولګه د هغو کسانو لپاره ده چې:

- تاسو د عامې بيا رغونې له لارو څخه کار اخيستلی دی - درملنې، دواوو، او دولس ګامونو پروګرامونو - او وموندلې ده چې دا مناسب نه دي. نه ځکه چې تاسو هڅه نه وه کړې. بلکې ځکه چې يو څه عميق مسله شتون درلوله.
- د دواوو ناکام ستاسو سره په غير معمولي ډول پېښ شوي - په هغه مقدارونو کې چې بايد کار وکړي، د غوښتلو وړ عوارضو سره، او د پايلو سره چې دا وړاندېز کوي چې ستاسو بيولوژي د هغه عادي ناروغ له درمل څخه توپير لري.
- تاسو غواړئ د هغه بيولوژي پوه شئ چې د پېښې په شاوخوا کې دی - نه د کوم څه لپاره، بلکې د دې لپاره چې ستونزې ته ژورنۍ وکړئ او د نظام سره مخامخ شئ، نه يوازې د هغه پايلو سره.
- تاسو د دې لپاره کافيتيا لرئ چې په آرام ولولو او پيچلو معلوماتو سره تعامل وکړئ. دا مواد هغه چا ته ګټه رسوي چې پام کوي.
- تاسو د يو درملر، فارميسيستان يا کلينيسين سره اړيکه لرئ چې چمتو دی د فارماکوژينوميکې ليدنې په کارولو سره مرسته وکړي - يا تاسو د دې موخې ته کار کوئ.
- تاسو چمتو ياست چې دا يوه ليدنه په ګڼو نورو ليدنو کې وکاروئ -- يو چوکاټ چې هغه څه ته دقت زياتوي چې تاسو دمخه کوئ، نه د ټولو شيانو لپاره بدل.

د ځان وژلو خطر شتون لري.

که تاسو د ځان وژلو خطر لرئ، نو مهرباني وکړئ په دې کوډ کې د مرستې لپاره اړيکه ونيسه: [کريډيټ کوډ].

که تاسو په دې کوډ کې نه ياست، نو مهرباني وکړئ د خپلې سيمې د مرستې لپاره اړيکه ونيسه.

- تاسو د الکohol يا بنزوديازپينونو څخه شديد ترکيد لرو. دا يو طبي عاجل حالت دی چې د څارنې اړتيا لري. مهرباني وکړئ مخې ته تګ دمخه د درملې متخصص سره اړيکه ونيسئ.
- تاسو په فعالې جنون يا شديد رواني ناپايښت سره مخ شئ. لومړی تثبيت وکړئ.
- تاسو د ماشوم تريا کوئ. ډېرې تکميلي پروټوکول چې دلته ياد شوي، دوی په تريا کې خوندي نه دي ثابت شوي. مخکې له دې چې کومه هم کاروئ، خپل نسايی روغتيايي متخصص سره مشوره وکړئ.
- تاسو شديد کبدی ناروغۍ لرئ. عادي پروټوکولونه ممکن پرته له طبي تعديل څخه تطبيق نشي.
- تاسو يا د کورنۍ يو غړی د شديد بای پولار ګډوډۍ تاريخ لرو. ځينې زياتونې - په ځانګړې توګه او لوړ مقدار SAMe ويتامينونه - کولی شي په هغه کسانو کې چې د دې ناروغۍ لپاره خورا حساس دي، د جنون حالت رامينځته کړي. يوازې د روانيټيوه متخصص ليدنې تر څنګ دا کار وکړئ. B لرونکي
- تاسو د مړکۍ له ناروغۍ څخه اخځور يا. ډيری ترکيبونه چې بحث شوي، د مړکۍ خطر لري.
- تاسو د زړه درملات کاروئ. د دواګانو تعاملونو ته اړتيا ده چې يو فارمسيستان يا ډاکټر لخوا شخصي بياکتنه وشي مخکې له دې چې کوم نوی دارو اضافه شي.

دا ټولګه د شواهدو په کارولو سره څنګه کار کوي.

بیا بیا رغونت کوډارنې دوه عام ناکام شتون لري. لومړنۍ هغه دا ده چې هر ادعا په ګڼو شرطونو کې خښوي، چې له همدې کبله هیڅ یو څه ګټور نه وي. بل ډول هغه دا دی چې د شک پرته، ټول شیان یقیني ښکاري، کله چې واقعیت دا نه وي. دا ټولګه د دریمې لاره هدف لري: یوه مستقیمه غږ سره صادق ثبوتونو په سطحه.

په دې ټولیزه متن کې، د باور کچې په مختلفو سطوحونو ادعاګان رامینځته شوي دي. دلته دا لیدل چې څنګه یې وپوه شئ:

ثابت شوې - د کلینیکي اتفاق او ډیرې ازموائنو له خوا ملاتړ شوي. دا په باور سره خپل طبي معالج ته وړاندې کړئ.

زه دا اړیکې په اړه معلومات ترلاسه کړي دي - تاسو څه فکر کوئ؟

ډېر امیدوارونکي لومړني نښې شتون لري، چې د عملي میکانیزمونو سره مطابقت لري. دا په ګوته نیولو ارزښت من دی، مګر دا حقیقت نه دی چې باید پرته له څارنې پرې عمل وشي.

د بیا رغونې ټولنې او لیکوال په شخصي تجربو کې موندل شوي نمرو. دا د شخصي ازمایښت لپاره مناسبه ده، تر څنګ پورته کیدو.

د بحث وړ موضوعات / ګډونې - په ادبیاتو کې فعال بحث شتون لري. د بحث له ځان څخه د خبرو اترو ته راټول کړئ.

دا ټولګه ادعا نه کوي چې هیڅ جینیټیکي تغیر د اعتیاد لامل ګرځي، چې سپلیمنټ پروټوکولونه به د هر چا لپاره کار وکړي، چې جینیټیک ټیسټینګ د کلاینیکي قضاوت ځای ناسته شي، یا دا چې دا جوړښت یو بشپړ درملنې سیستم دی. دا ادعا کوي چې دا ګټور وسایل او ریښتینې پوښتنې دي - او هغه خلک چې دوی ته ډیر اړتیا لري اکثراً وروست مهال یې ترلاسه کړي دي.

چټل پیل کولو ترتیب.

که تاسو ډاډه یاست او نه پوهیږئ چې څنګه پیل وکړئ

ستاسو د سمې لارې لټو لپاره، تاسو اړتیا نلرئ چې دا ټول معلومات وکاروئ. لاندې ترتیب د سترګې په کارولو سره د لومړیو ګامونو وړاندیز کوي - هغه اقدامات چې ترټول مهم دي، پرته لدې چې ستاسو جینیټیک جوړښت یا د نشه مخدراتو تاریخ څه وي. دا پاڼه ولولئ. هغه څه چې تاسو لرو وکړئ، عملي کړئ. کله چې چمتو شئ، بیا پاتې برخې ته لاړ شئ.

پرمه ګام - ژوندي پاتې شئ.

- که تاسو په هغه حالت کې یاست چې د ځان یا نورو لپاره د خطر په زیاتیدو سره مخ یاست، اوس مهال ۹۱۱ ته زنګ ووهئ.
- سره اړیکه ونیسه یا لنډ خبرتیا ولرئ findahelpline.com که تاسو ځان وژلو ته فکر کوئ: اوس مهرباني وکړئ د.
- که تاسو کوم درمل مصرف کړي وي او د سینې درد، نفس کیدو ستونزه، ټټرونه یا هوښی ورکیدو تجربه کوئ: اوس مهال ۹۱۱ ته زنګ ووهئ.
- څخه په فعال ډول بې کمه کوئ: دا یوازیتوب ته مه کوئ. نن ورځ د طبي benzodiazepines یا alcohol که تاسو د الکمتخصص سره اړیکه ونیسئ. د دې موادو څخه بې کیدل کولی شي خطرناک ټټرونه ولیکل. نور ټول معلومات په دې کتاب کې هغه وخت لپاره دي چې تاسو فزیکي توګه خوندي یاست.
- د نالوکسون (نارکان) سره خپله لخوا واخلئ که تاسو یا ستاسو په کور کې څوک اپیویډونه کاروي. دا ډېرې امریکایي درمل پلورنځیو کې پرته نسخې هم شتون لري. دا د دې ترمنځ توپیر دی چې آیا یوه اوورډوز ژوندي کیدی شي کنه.

دوه ګام - بیولوژي تثبیت (دا اونۍ).

- خوب. که تاسو په منظم ډول له پنځو ساعتونو څخه کم خوب کوئ، نو دا لومړۍ او مهم کار دی، د نورو ټولو شیانو ترټول. د خوب کمښت د بیا رغونې په هر بل ډول مداخله اغیزه کوي. → دویم جلد، پروتوکول ۱۷.
- اوبه او خواک. د بدن وچیدل او د وینې شکر په ناپایښت دواړه ذهني ستونزې تقلید کوي او یې زیاتوي. اوبه څښئ. هر وعده کې پروټین وخورئ. دا بیولوژیکي بنسټ دی.
- طبي ثبات. که تاسو د شدید ترکیدو په حالت کې یاست، یا هغه درملونه اخلي چې ممکن په بد ډول تعامل ولري، نو دا اړتیا ده چې لومړی طبي پاملرنه ترلاسه کړئ مخکې له دې چې دا چارچوب په ګټه وکارول شي.

دریم ګام - خپل بنسټیز معمار ته پوه شئ (دا میاشت).

- ځان ارزیابی لسې COMT ایا تاسو یو جنګی کوونکی یا د اندېښنې لرونکی یاؤ؟ په لومړي ټوک کې، پروتوکول 06 کې د دقیقه وخت اخلي او ستاسو ته د ستونزې له منځه وړلو څرنګوالي په اړه یو کاري فرضیه درکوي.
- ځانګړی ازمېښت د لاملونو په اساس احتمالي کچه MTHFR ایا میتیلیشن احتمالاً شتون لري؟ د پروټوکول ۰۶ کې د ښیي. تاسو نشئ اړتیا ولرئ چې جینیټیک ازمېښتن وکړئ ترڅو پیل وکړئ - ځانګړي ازمېښتنونه د څرګند شوي لاملونو سره کار کوي.

چې څلورمه مرحله - ترټول د لوړ خطر درملو ضعفونو ته پام وکړئ (د دې میاشتې لپاره).

- حالت پیژندئ؟ که CYP2D6 که تاسو درمل وخورئ یا ممکن وي چې د درملو په اړه کوډ ترلاسه کړئ: آیا تاسو خپل ازموینه CYP2D6 تاسو کله هم احساس کړی وي چې درد کمونکي درملونه کار نه کوي یا خورا قوي اغیزه لري، نو مهم ده. دا کولی شي د دې مخنیوی وکړي چې راتلونکې کوډ بې پوښته وي یا خطرناک وي.
- د دې لپاره چې نور درملونه اضافه کړئ، لومړی خپل اوسني درملونه د وړیا د درملو تعاملاتو پلټونکي سایټونو سره ویښئ (لکه Drugs.com یا Medscape).

پینځمه مرحله — د اوږدې مودې لټون جوړ کړئ (د دې کال لپاره).

- د امنیت ټاکلو، بیولوژي په ثابتېدو او ستاسو عمومي جوړښت په نقشه کولو سره، تاسو د بشپړ فریم ورک سره کار پیل لپاره چمتو یاست. له لومړي حجم څخه پیل وکړئ. دا په ترتیب کې ولولئ. ځانګړي ارزونې بشپړ کړئ. اوږده لوبه هغه ځای دی چیرې چې پایښت بدلون رامنځته کیږي - چیرې چې بیا رغیدنه د هڅو له لارې ساتل نه، بلکې یو څه دي چې ستاسو سیسټم په حقیقت کې ملاتړ لپاره ډیزاین شوی.
- زندان کې د کتابت خونې په لوستلو پیل وکړئ → په لومړي سر کې پیل کړئ. تاسو وخت لرئ. ورځې کار واخلئ.

بل لور ته څه؟

داوره، لومړی ټوک، پروتوکول ۰۱ — د اړتیاوو تفکیک.
لومړی خپل بیولوژي ته پوه شئ → لومړۍ ټوټه، پروټوکول 06 — فینوتایپ ارزیابی.
دوهیمه فېس، پروتوکول 02 — چلند کوډونې.

نه شې کولای چې خوب وکړئ → جلاوول دوهم، پروتوکول ۱۷ — بیاحیا کول په شپه.
له خلکو څخه جلا کېدل او ځانګړی کول → څلورم ټوک، پروتوکول ۱۶ — د جلا کولو پروټوکولونه.
د کار یا ژوند ته راستنیدل → ګوند شش، پروتوکول ۲۴ — د کار ته راستنیدل
په زندان کې د کتابتون، دا لومړی ځل دی چې تاسو دا لوستئ → په پیل کې پیل وکړئ. ستاسې وخت شته. د دې کارولو.

پ هايلم ۱ — د کړکېچ ننوتل او بيولوژيکي بنسټ.

عاجل تثبيت، فنوټايپ جوړښت او اصلي بيا رغونه.

که تاسو په فعال کړکې کې ياست، يا يوازې پيل کوئ چې څه وشړي دي ستړی بدن ته، دا لومړۍ پړاو ده. دا پروټوکولونه فزيکي امنيت ټاکي، ستاسو ځانګړي عصبي بيولوژيکي جوړښت يې تشخيصوي، او د هغه بنسټيز کار پيلوي چې هرڅه بل ممکنه کوي. هيڅ بل څه په دې کتاب کې پرته له دې بنسټ څخه کار نه کوي.

پروتوکول 01

عاجل طبي تشخيص.

د واورې په ځا کې پناه ځای.

هر هغه دود چې مخکې له دې چې معبد جوړ کړي، څه جوړوي؟ یو ځای چې د شپې لپاره هلته پاتې شئ.

دندې وکړئ - لومړی دا ولولئ .

که تاسو د ځان یا نورو سره مرستې کولو په مستقیم خطر کې یاست: **د سمدلاسه د findahelpline.com/emergency ته زنګ ووهئ. نور معلومات مه ولولئ. اوسمه ځانته زنګ ووهئ.**

دندې وکړئ - لومړی دا ولولئ .

که تاسو کوم جګه اخیستلې وي او لاندې شیان تجربه کوئ: د سینې درد، د نفس کیدو ستونزه، ټټروونه، یا د findahelpline.com/emergency هوښ له لاسه ورکول: اوس مهال ته زنګ ووهئ. دا یو طبي عاجل حالت دی.

If neither of the above apply, continue reading.

C-01.001: د سټوریون - داخلې کوډ

طوفان راغلی دی. دا یوه استعاره نه ده. ستاسو عصبي سیستم یو حالت کې دی چې هر تمدن په ځمکه کې یې پیژندلی او نوم ورکړی دی. یونانیانو یې "مانیا" یا "ډیلیریم" بللې. بودا دودونه د "دوکها" په خورا سخت شکل سره ورته وایي - هغه درد چې ټول شعور ته زیان رسوي. اسلامي روانپوهنه دا حالت وایي چیرې چې "نفس اماره"، د امر کولو ځان، بشپړ کنټرول ترلاسه کړی دی. په یوروبو دود کې، اورشا په بشپړ ظلام کې ده - مقدس ځواک مات شوی، چې د تخریب په توګه څرګندیږي، نه د تخلیق په توګه. هر یو له دې دودونو د بلې یوې لومړنۍ لارښودې ته رسیدلی: پناه وغورځئ. نه دا چې پناه د ستونزې حل کوي. ځکه چې هیڅ ستونزه نشي حل کیدای کله چې طوفان فعال وي. منک په خټه کې ځان مخې ته ورې. ناروغ یې په آرام ځای کې راوړل کیږي. جنګیالی په ټپي کیدو وروسته له میدان څخه ځان لرې کوي. مشرانو د ویرې لرونکي کسان په لیرې کولو سره. د اور نه، د تیښتمیا په لور، د سکون ځای ته، چیرې چې عصبي سیستم کولی شي وپیژني چې دا واقعاً مړه ندي. تاسو اوس دې ځای ته لاړ شئ. د پناه ځئ ته. ستاسو فکر کوونکې ذهن - هغه برخه چې د پلانونو جوړولو، پرانګې کولو، پریکړو نیولو او فهم لپاره کار کوي - بند شوی دی. دا ضعف نه دی. دا تشریح دی. کله چې جسم د یوې خاص حد څخه پورته د خطر سیګنال فعالوي، نو دا ټول جسم ته وا اخلي. د خطر سیګنال سیستم یو ځانګړی ځانګړتیا لري: هغه تاسو د راتلونکو دریو ثانیو لپاره ژوندی ساتي. دا په نورو ټولو چارو کې فاجعه ده. دا نشي کولای پلان وکړي. دا نشي کولی خطر په سمه توګه وپیژني. دا نشي کولی احساسات کنټرول کړي. دا به د تا سره دروغ وایي، او هغه دروغونه به له هر هغه څه څخه ډیر واقعي ښکاري چې تاسو یې دمخه تجربه کړی وي. ستاسو یوازینۍ کار اوس په دریو برخو ویشل شوی: لومړی: وضعیت بد مه کوئ. دوهم: بدن تثبیت کړئ. دریم: د حکمت بیرته راتلو لپاره انتظار وکړئ. پروتوکول تاسو ته لارښود کوي. د لاملونو په کارولو سره مخه تلئ. هیڅ شی اختراع مه کوئ. یوازې په اوسني ګام کې عمل وکړئ. دا پناه ځای هغه خلکو لخوا جوړ شوی دی چې په بشپړ ډول د دې حالت څخه خبر وو. ورته لاړ شئ.

د ۱.۱ برخې.

پناه ځای.

د ژغورنې چاپیریال - د هر شفابخش دود لومړی عمل.

د سینټورین— هر یوه صومعې، هر یو روغتون، او هر یو رسمي غونډې لپاره لومړنۍ پراو.

د دې مخکې چې کوم تقلبي لومړی علاج وکړي، هغه د چاپیریال کنټرولوي. بودایې تناسخ ځای څخه ټول ښکلا لرونکي شیان لرې شوي دي. د اسلامي د عیدځای ځای پاک او منظمه شوی دی. روغتون کې خونې آرامې، کم رڼا او د تودوخې کنټرول شوي وي. د له بهر څخه د اغیزې لرونکو شیانو څخه ټرل شوی وي. د کوبکر غونډې ځای کې هیڅ ډول موسیقي، وینې کینډۍ (sweat lodge)

هیڅ ډول تزئین نه وي، او هیڅ ډول نور اغیزمن شیان نشته. دوی په سخت عمل نه کاوه. دوی دقیق وو. دوی دا پوهیدل چې یو عصبي سیستم چې کړکیز حالت کې دی، نشي کولی د بهر څخه راتبرونکي اغیزونو باندې تمرکز وکړي. د بې ځایه د اندیښنې په ګرځولو سره. هر نتوتل ګواښ دی. هر غږ خطر دی. هر مخ اړتیا ده. هر سکرین اور دی. ستاسو لومړی عمل د پناه ځای جوړول دي. د راتلونکو پنځو دقیقو لپاره، هغه ټول شیان له چاپیریال څخه لرې کړئ چې ستاسو عصبي سیستم ته اړتیا نه لري.

⚠ احتیاط - ټولې سیمې پاک کړئ - دا کار اوس وکړئ.

ستاسو عصبي سیستم ډېر شوی دی. هر نوی معلومات د کړکیچ په شدت کې زیاتوالی راوړي.
ډاډ: ټول غږونه بند کړئ - تلویزیون، موسیقي، پاډ کاسټونه. تلیفون په بشپړه توګه خاموش کړئ، حتی لرزنه هم نه کوي. له لوړو ځایونو څخه لرې شئ. که تاسو نشئ کولی د شور څخه خلاص شئ، د کانګو یا هدف سره استفاده وکړئ چې هیڅ شی ندي لوبوي. سکوت د پناه ځای لومړی دیوال دی.
روښنایي: سخت او تیز رڼا کم کړئ. که په تیز توګه لمر باندې یاست، یو ځای ومومي چیرې چې سایه وي. د سکرین رڼا تر کچې پورې راټیټ کړئ. ټیټ رڼا د غم نه ده. دا دی ځیلې: تاسو د خبرو لپاره چمتل نه یاست. که څوک ستاسو سره وي، وایئ: "زه آرامتیا ته اړتیا لرم. زه وروسته به خبرې وکړم." که څوک تاوه وي یا غوښتنې ولري، لاړ شئ. بل ګوند ته لاړ شئ. بهر ته لاړ شئ. ځان فزیکي ډول له ځانه لرې کړئ. که تاسو نشئ کولی چې لاړ شئ، په اوریدنې کې (هډفون) ځای ورکړئ ترڅو خنډ رامینځته شي. د حدود لمر د پناه ځای دوهم دیوال دی.
د سکرینونه: ګرځنده تلیفون په سکته کیدل یا بل ګوند ته. لپ ټاپ ټړل شوی. هیڅ ډول ټولنیز رسنۍ نه. هیڅ خبرونه نه. هیڅ پیغام نه. دا اوس معلومات ندي. دا د یو فعال اور په تشدید کوونکي دي. تودي: که ډیر ګرم وي - پرتونه لرې، یوه سړه سیمه پیدا کړئ، خپل لاسونو ته یخې اوبه واچوئ. که ډیر سړه وي - پرتونه اضافه کړئ، ګرم څښاک، کینډۍ. بدن په حرارتي ستونز کې د یوې زیړې بار په توګه وده کوي چې یوازې له ظرفیت څخه بهر ده.

د سنټوریون - دوه عملونه - هغه څه چې هر دود خوندي کړي دي.

په هر هغه تمدن کې چې کله پورې وشو، دوه عملونه د هر نسکوریدو، هر کوچنۍ، او هر ثقافت بیا رغولو سره پاتې شول: تنفس تکنیک او اوبه. یوګی پرا Nayama. د سل لپاره د تنفس. بودایست اناپانا ساټي. د ویم هوف میتود. هغه جنګي تنفس چې سرتیرانو ته ښوئ. د زاغره لخوا د زیړیدونکي مور ته لارښوونه. د مشر په لاس د ویرې وړ ماشوم باندې: ما سره نفس واخلئ. او اوبه. تل اوبه. لومړی وړاندیز میلمه ته. لومړی اړتیا چې حل شي. د فیلډ روغتون په سیمه کې. د دعا تر مخکې تطهیر. هغه شیشې چې د لړم لاس ته ورکول کیږي. دا وړاندیزونه ندي. دا دوه ترټولو لرې ټیکنالوژي دي چې د دې ډول لپاره شتون لري، ترڅو یو کنټرول شوی عصبي سیستم په هغه حالت کې راولي چیرې چې حکمت کار کولی شي. تاسو به اوس دواړه وکړئ.

پناه ځای -- تمرین لومړی: تنفس -- تر ټولو لرې پیمانګه .

ستاسو تنفس ډېر احتمال شونی دی چې کمزوری او ګړندی وی. دا د خطر سیګنال دی. ګړندی، کمزوری تنفس دماغ ته وایي: سخت خپریدونکی خطر. دماغ ځواب ورکوي: د خطر کچه واکوه کړئ. خطر د تنفس کولو څرنګوالي ته وده ورکوي. دا دوره خپل ځان ته وده ورکوي. تاسو به اوس په دې دوره کې د یوې ټیکنیک سره ونه ښلول، کوم چې د واګس عصبي فعالوي - ترټولو اورده عصبي، چې د مغز څخه تر معدې پورې ده. کله چې واګس عصبي فعال شي، نو دا دماغ ته وایي: خوندي. پوهانې دا منیري. د دې لپاره هیڅ انتخاب نشته. دا روانه نه ده. دا یو جوړښت دی.
د ۴-۷-۸ تمرین:
چهار ثانیو لپاره د خپل غوږ څخه هوا په دننه کې واخلئ. شمر وکړئ: ۱... ۲... ۳... ۴...
اووه ثانیو لپاره ودریږئ. شمر وکړئ: ۱... ۲... ۳... ۴... ۵... ۶... ۷...
اوسه ثانیو لپاره د خپلو ژبو څخه هوا بهر واخلئ. شمر وکړئ: ۱... ۲... ۳... ۴... ۵... ۶... ۷... ۸...
چلوی ځله تکرار کړئ. دا اوس مهال وکړئ مخکې له دې چې نور کار وکړئ.
دا یوه مهمه موضوع ده. دا وړاندیز نه دی. دا لومړی احکام دی چې پناهځای هر چا ته ورکوي چې دروازه پرانیزي. ځلور دوري. اوس. د وتلو تنفس له راغلې تنفس څخه اورده وي، ځکه چې یو دلیل شتون لري. هغه اوردي وتلې تنفس هغه څه دي چې عصبي سیستم په آرام حالت کې راولي. ستاسو د زړه چاپیریزی کم شي. د خطر سیګنال به کم شي. ستاسو فکر به بیرته راشین شي. نه په بشپړ ډول. لا هم نه. مګر کافي.

پناه ځای - تمرین دوه: اوبه - بنسټ خوندي کړئ .

ډی هیدریشن هر هغه منفي حالت ته وده ورکوي چې جسم تولید کولی شي. اندیښنه زیاتیږي. دلاس شدت لوړیږي. تمایلات تیزیږي. د روښانه فکر کولو وړتیا کمیږي. دا تشبیه نه ده. دا حجری بیولوژي ده - یو ډی هیدراته مغز هغه مغز ده چې ناکافي سرچینو سره کار کوي، او ورځ تر بلې زیاتې ستونزمنې سیګنالونه تولیدوي. ۱۶ اونس (۴۷۳ ملي لیتر) آب واچوئ. اوس. که شتون لري، دوی یې اضافه کړئ. که نه، عادي اوبه کافي دي. شراب مه نوشئ. ډیر کافین مه نوشئ - elektrolite چیرې تاسو سیمه وال کړي. یوازې د شکر لرونکو مشروباتو په اړه باور مه کوئ - د وینې د شکر زیاتیدل او کمیدل به د ALERT دا به ناپایښت شدت زیات کړي. اوبه. لس شپږ اونسي. اوس. بیا، لولو ته دوام ورکړئ.

د ۱.۲ برخه

د بدن شهادت.

بایولوژیکي دریځ -- هغه څه چې په حقیقت کې ظرفیت راپور ورکوي.

د سنټوریون - جسم دمپړ نه مخکې خبرې کوي.

د دې نه مخکې چې تاسو وکوالی شئ په ذهن کې څه ستونې شتون لري وپیژنئ، باید هغه څه واورئ چې بدن تاسو ته وایي. هر هغه دود چې د کړکیز حالتونو سره کار کوي، دا پوهیږي. طبیب دمحمدو تشخیص کولو مخکې د ژوند مهم نښې چیکوي. معالج د مراسم پیل کولو مخکې د بدن حالت ارزوي. پوځي طبیعي متخصص د رواني ارزیابي څخه مخکې (vital signs) فزیکي ټپ نیونې ته کتنه کوي. دوی پوهیږي چې ډیری هغه څه چې په روانی بحران کې څرګندیږي، د بیولوژیکي لاملونو سره وینې شکر. ډیر ستړیا، کمې خوب، جسمي ناروغ، او د علاج شوې پین. جسم له بحران، (dehydration) ټرلي دي - وده شین څخه جلا ندي. ډیری وختونه، جسم بحران رامینځته کوي، او ذهن یوه کیسه لیکي چې ولې دا پیښ کیږي. لومړی د جسم شکایتونو ته د حل لپاره کار وکړئ. بیا واورئ چې ذهن څه ویل غواړي.

⚠ احتیاط - د بدن موجودات - هر شی په صادقانه توګه ووینئ.

لومړی دا وپوښتئ چې آیا ستاسو د خطر سیګنال په اړه دروغ واي.

د دې لپاره ځوابونه ورکړئ چې ستاسو بدن ته یې مستقیم پوښتنه وکړئ:

ایا تاسو ډار لرئ؟ وروسته، دا پوښتنې ته ځواب ورکړئ:
ایا تاسو ډوډ خورلې؟ که نه، نو څه وکړئ؟
که تاسو د څلورو ساعتونو څخه ډیر وخت دمخه ډوډ وخورلې وي، نو اوس ډوډ وخورئ. ترجیحاً پروټین وخورئ: نیمګړي، بادامونه، پنیر، ګوشت. که یوازې شکر شتون لري، هغه هم وخورئ، مګر د نورو شیانو په لټه کې واچوئ. پروټین ډېر ژر. کم رګ شکر د نادرست قضاوت، زیات شوي اندیښنې او احساساتي بد حالت لامل کیږي چې له ریښتینې رواني بحران څخه بې توپیر وي. هلته غور؟ آیا نه حل شوي خفګان شتون لري؟
د ځان لپاره؟ د بل چا لپاره؟ د وضعیت لپاره؟ تاسو اړتیا نلرئ دا حل کړئ. یوه نوم ورکړئ. په رایه ووایي: "زه د _____ په اړه خپه یم." نوم کول یې نه حل کوي. نوم کول یې د خطر سیګنال له سیستم څخه د شاهد ذهینت ته لیږدوي، او د شاهد ذهینت کولی شي دا وویندئ. دې ته بې ځایه اهمیت مه ورکوئ. تنګ؟ کله لا مو داسې اړیکه له بل چا سره درلوده چې معنی ولري؟ که څه هم تر ۲۴ ساعتونو ډیر وخت تېر شوی وي، نو د یوې امن شخص سره اړیکه ونیسي. یوه متن پیغام هم شمرل کیږي. تلیفون ښه دی. "زه ستونزې لرم" کافي ده. تاسو ټولنیز ډول ته اړه لرئ. جلا والی هر هغه سیګنال ته وده ورکوي چې د خطر سیګنال سیستم تولیدوي. ستړي؟ په وروستیو ۲۴ ساعتونو کې څو ساعته خوب کړی؟ که له څلورو ساعتونو څخه کم وي، نو درېد. خوب ستاسو یوازنۍ لومړیتوب دی. دا پروتوکول نه ده. خوب وکړئ. کله چې شش ساعته خوب وکړئ، بیا راشئ. که څلور تر شش ساعتونو پورې خوب وکړئ، نو دا پروتوکول بشپړ کړئ، بیا فوري خوب وکړئ.
ستړیا د ځکم ورکولو وړتیا په شدید ډول کموي، ډیر څه څخه چې الکولي له لاسه راستنیدو.

ښکاري که ناروغ یا؟ ایا تاسو جسمي ناروغ لرئ؟ آیا تاسو کوم شی ته نږدې یاست؟ آیا ستدي درد زیږي؟ آیا تاسو د ځنډ اغیزات تجربه کوئ؟ جسمي کړکیچ په مستقیم ډول ذهني کړکیچ ته وده ورکوي. د بدن شکایت ته پته ورکړئ.

بدی راپور.

د حد.

د فوري عمل.

د لومړیتوب.

ډرایټیشن
شپږ او تور رنګه ادرک.
اونس اوبه اوس ۱۶.
لوړ.
وینې شکر
څلور ساعته د خواړو نه وروسته.
پروټین او کاربوهایدراتونه اوس.
لوړ.
خلاستنه
څو ساعته په ورځ کې؟
۲۴ ساعت.
ستړي شئ، لومړی خوب وکړئ.
بې کچې.
خلاستنه
تر ۶ ساعتونو پورې په ۲۴ ساعته کې ۴.
پروتوکول بشپړ کړئ، بیا خوب وکړئ.

لوړ.
دریځ
زړه / ډیر یخ
د تودې تنظیمولو.
متوسط
تشخیص شوی جسمي ناروغ.
علامات شتون لري.
لومړی جسمي اړتیاو ته پام وکړئ.
متوسط تر لوړې کچې پورې.
درد
عاجل یا مزمن بد حالت.
درد مدیریت، بیا لاړ شئ.
متوسط

مهم - د خوب کمښت - جسم ته د نهایت حد .

که تاسو تیرو څلویښت ساعتو کې څلور ساعتونو نه وي خوب کړی: دا پروتوکول وکارولو ته مه کوښښه. هر هغه مدنیت چې د شفایو پوهې درلود، دا یې پوهیده: ستړی جسم نشي کول چې ترې خبرې وشي، مشوره ورکړل شي، یا لارښودنه ترلاسه کړي. بوازې دې اړتیا ده چې اوبه وخوري. هغه ذهن چې کم خوب لري، د جنون سره ورته لاملونه رامینځته کوي - ګډوډ فکر، احساساتي ناپایښت، توهم، بد قضاوت چې له مایوسي څخه خراب دی، او ځان ته زیان رسولو خطر یې خورا لوړ دی. ټول سکرینونه بند کړئ. خونې ته روښنایي کم کړئ. په اوبو کې وخورئ. هیڅ تنظیم مه کوئ. یوې الارم په کارولو ځان محدود کړئ، پرته له دې چې اړتیا وي. تاسو د دې په اړه فکر نشي کولی. تاسو د دې په اړه احساس نشي کولی. ظرفیت خالي دی. دا د خوب سره ډک کړئ. د شپرو یا زیاتو ساعتونو آرام وروسته دې پروتوکول ته بیرته راستنیدل.

د ۱.۳ برخه

د کمپاس

کله د مرستې غوښتل ضروري دي؟ هغه ستره پریکړه چې ژوند ژغورلی شي.

د سنټوریون - هغه دوه درغل چې واور وایي.

د هرې طوفان په مرکز کې، د اخطار سیسټم یو له دوو دروغونو څخه تولیدوي. دواړه خورا ریښتیا احساس کوي. هیڅ یو ریښتیا ویږندله لکه چې C-30 نه دی. لومړی دروغ: "دا ښه ده. زه د مرستې اړتیا لرم." دا د غرور غږ دی - هغه ټبره چې د دې له منلو څخه انکار چې ظرفیت محدود شوی دی. کله چې دا دروغ فعال وي، هغه څوک چې ترټولو اړین د "superbia" - عاجل مداخلې ته اړتیا لري هغه دی چې ډاډه وي. هغوی ښه دي. دوهم دروغ: "زه مړ یم. دا پای دی. هیڅکله هم شیان ښه نه شي." دا د خطر سیسټیم ترټولو لوړ تقویت دی - فاجعه په راتلونکي باندې، اوسنۍ لحظه په تلپوګه تجربه کیږي، او د تښتمیز برید په مرګ بدله کیږي. کله چې دا دروغ عمل کوي، هغه څوک چې د لنډمهاله عصبي سیسټم پیښې سره مخ دي، باور لري چې دوی د مړینې خطر سره مخ دي. دواړه دروغې وژني. لومړی له مرستې څخه د رسیدو مخه نیسي. دویم، هغه ډول ناخوښي رامینځته کړئ چې خپله ژوبله وکړي. تاسو ته د یوې کمپاس اړتیا ده - یوه پریکړې جوړه چې منطق په کارولو سره عمل کوي، نه احساسات سره، ځکه چې ستاسو احساسات اوس مهرباني وکړئ باور وړ نه دي. دوی د طوفان غږ دی، نه ستاسو غږ. د کمپاس تعقیب کړئ. د خپلو اوسنیو ارزیابیاتو ته باور مه کوئ. د جوړښت ته باور وکړئ.

دندې وکړئ - لومړی دا ولولئ .

دعاوه چې سمدلاسه ۹۱۱ ته زنګ ووهئ که:
→ تاسو د ځان په زیان رسولو لپاره یوه طرحه لرئ او وسایل هم شتون لري.
→ تاسو غږونه واورئ چې تاسو ته وایي ځان یا نورو ته تاوان ورسوي.
→ تاسو یو څه مصرف کړي او ستاسې سینې درد، نفس نیول، ټټر، وارونه یا هوښی ورکیدل وشي.
→ څخه لرې کیږئ او ترنج، توهمات یا د ټټر تاریخ لرو benzodiazepine یا الکوholتاسو د.
→ څخه پورته وي BPM ستاسو د تښتې شاخص په اراحت حالت کې ۱۵۰.
→ تاسو نشئ توانیدلی چې واغز شئ. دریدې کیږي → که لاندې شرطونه وشي، نو بل شخص د ستونې له املې فوري خطر کې دی: لوستل بند کړئ. سمدلاسه ۹۱۱ ته زنګ ووهئ. اوس. تاسو کولی شئ وروسته دا پروټوکول بیاکتنه وکړئ. لومړی، د اړتیا وړ عاجلې مرستې ترلاسه کړئ.

احتیاط - که تاسو دا شرایط تجربه کړئ، د بحران د مرستې کوډ ته زنګ ووهئ :

→ تاسو ځان وژلو ته فکر کوئ، مګر د ژمي کولو لپاره هیڅ پلن یا وسایل نه لرئ.
→ تاسو احساس کوئ چې ممکن خپله ټبټه کړئ، خو لا هم کولی شئ تلیفون وکړئ.
→ تاسو اوس مهال اړتیا لرئ چې چا سره خبري وکړئ، مګر دا طبیﷺ د ژمي کولو حالت نه دی.
→ تاسو ډاډ نلرئ چې آیا دا د ژمي کولو حالت دی که نه.

د ژمي کولو د حالاتو لپاره د مرستې سرچینې:
findahelpline.com د ځان وژلو او د ژمي کولو د مرستې لپن (په متحده ایالتونو کې): تلیفون وکړئ یا findahelpline.com ته متن ولیکئ.
د ژمي کولو د متن لپن: HOME ته متن ولیکئ 741741 ته.
د بحران د لپني ته زنګ وهل ضعف نه بین الاقومی ټولنه د ځان وژلو د مخنیوي لپاره: iasp.info/resources/Crisis_Centres/ دی. دا هغه کس عمل دی چې لا هم یې خورا حکمت شتون لري چې د مرستې لپاره لاس واړدوي. هر دود دې ته درناوی کوي. هغه ټپي سرتېر چې د طبیب غوښتنه کوي، بزدل نه دی. هغه څوک دی چې ژوندي پاتې کیږي.

ﷺ پناه ځای - د ځان د ثابتولو پروسه دوام ورکړئ که:

→ تاسو د ستونزې احساس کوئ مګر په مستقیم فزیکي خطر کې نږدې نه یاست.
→ تاسو د زیږدو یا اندیښنې تجربې لرئ، خو لا هم توانیدای شئ لږترلوسه کار وکړئ.
→ تاسو د نشو هیل لرئ مګر یې کار نه دی کړی.
→ تاسو په احساساتي توګه ډوب شوی یاست مګر په فعاله توګه ځان وژنه نه کوئ.
→ ستاسو فزیکي لاملونه نامړ دي مګر خطرناک نه دي.

که دا ستاسو سره سم وي: تاسو د بحران حالت لرئ، خو دا یو بحران دی چې د ژوند وړ دی. ستاسو کار دا دی چې د بدن لیست بشپړ کړئ، او بیا په بل ګام لاړ شئ. د لاندې ځمکې کولو تمرین ته لاړ شئ، او کله چې چمتو شئ نو د پروتوکول 02 ته لاړ شئ. تاسو به دا ستونزه هیر کړئ. دا حالت تمځای دی. هر هغه کړکیچ چې تاسو یې تجربه کړی، پای ته رسیدلی دی. دا هم پای ته رسیږي. یوازینی کار چې تاسو باید وکړئ هغه دا دی چې د بدیدو مخه ونیسئ او د واورې په تیریدو انتظار وکړئ.

ستاسو احساسات

د حد.

د سم ځواب په اړه.

خودکشی ته اړخ لږرد.
پلن + وسایل + موخه
findahelpline.com/emergency اوس.
خودکشی ته اړخ لږرد.
فکر، هیڅ پلن نه دی.
findahelpline.com د بحران لپن.
حکمې د خیالونو.
غږونه چې ضرر رسول غواړي.
findahelpline.com/emergency اوس.
د زړه د ټپک شاخص
ضربان په دقیقه کې، چې په آرام حالت کې ثابت وي ۱۵۰ <.
findahelpline.com/emergency یا د اورژانس خونې.
د زړه د تپښتن سرعت
100 ضربان په دقیقه کې، بل کوم لامل نشته 150 څخه تر.
پام وکړئ، مایینه وکړئ، نفس واخلئ.
او بنزودیازیپینونو څخه د وتلو لامل شي alcohol الک.
لړیدنه، اغېزې، او د تشنج تاریخ.
د ګړنتیا لپاره یا د اوریدنې لپاره سمدلاسه ۹۱۱ ته زنګ ووهئ.
د عملیاتو څخه د ځان راګرځول (عقابی)
نامرغوب، خو ثبات لرونکی.
پروتوکول ته دوام ورکړئ، او د طبي مرستې په اړه فکر وکړئ.
ډرامې شاتل.
د مړینې احساس، خو هیڅ فزیکي خطر نه دی.
د ځمکې سره ټرل کیدو تمرین لاندې دی:
ډیر احساس.
زغراند، خو خطرناک نه.
پروټوکول ته دوام ورکړئ.

برخې ۱.۴

زمینه.

د ځمکې ته راستنیدل - فوري عصبي سیستم تنظیم.

د سنټوریون - الرم ژبه نه پېژني.

که تاسو دا برخه ته ورسیدا، نو تاسو د فوري جسمي خطر له منځه وړئ. تاسو د بدن بنډیز اړتیاو ته ځواب ویلي دی. هغه څه چې پاتې دي، یو عصبي سیستم دی چې باور لري چې دا د مړینې ګواښ لاندې دی. د مغز د اخطار مرکز - ایمیګدالا - په بشري عصبي سیستم کې ترټولو لري جوړښت دی. دا د ژبې څخه سلګیو میلیونه کاله مخکې رامینځته شوی و. دا کلمات نه پوهیږي. دا د استدلال ته ځواب نه راکوي. د خپلو استدلالونو، سیاق یا فکرونو په اړه پاملرې وکړئ. دا احساسات ته پام لري. هر ډول ځواکمنوالی تمرین، د هر دود له مخې، همداسې کار کوي: دا د خطر سیګنال سیستم ته اړوند معلوماتو څخه د اوسني وخت حسونه ترلاسه کولو اجباري کوي. د اوسني وخت حسونو پروسس لپاره سرچینې اړتیا ده. هغه سرچینې د ویرې لوپ نه. خطر سیګنال کم شي - نه دا چې دوی قانع شوي وي، بلکې دا چې دوی بله لور ته اړول شوي دي. دا یو تړ لوبه نده. دا عصبي پیښه ده چې د لاندې له خوا کنټرول شوې ده: لس زره کاله د انسان تجربې.

پناه ځای - د حسی تجربې تمرین - دا اوس وکړئ .

دا تکنیک یو ډول په هر هغه فلسفې کې شتون لري چې د تفکر له مخې عمل کوي. بودایستړ د یادولو تمرین. ایګناسیان د ځای ترکیب. د ذهن هوښیارۍ پروټوکولونه چې د کینیکلې لپاره تطبیق شوي. دوی ټول یو څه کوي: د هوښیارۍ په هغه څه باندې ټینګار کوي چې واقعیا پیښ کیږي، دلته، اوس، د بدن له خپلو وسایلو څخه. که موکن وي، هر ګام په لوړه وکړئ. غږ چې غوږ ته ځي او مغز ته ځي، یو دري اړخیز جوړوي چې د ثابتیدنې سرعت زیاتوي. پنځه شیان چې تاسو کولی شئ: چارسې شیان چې تاسو یې او سست دی. دا جامې نرمې دي. دا دیوال glad لمس کولای شئ: دوی ته لمس وکړئ. د جوړښت په اړه تشریح کړئ. "دا میز سخت دی. زما جامې لرونکي دي."

دري شیان چې تاسو یې اوریدلای شئ: واورئ. نومونه ورکړئ. "زه فین اورم. زه ټرانسپورت اورم. زه خپل تنفس ورته شم." دو چیزونه چې تاسو یې بوی کولی شئ: بوی وکړئ. وټپوئ. "زه کافي بوی کوم. زه هیڅ مشخص شی نه بوی." دا هم مثل کیږي. یو څه چې تاسو یې خوند اخیستلی شئ: ټوټه کړئ. پوه شئ. "زه اوبه خوند اخلم. زه هیڅ شی نه خوند اخلم." دا هم مثل کیږي. که اړتیا وي، بیا تکرار کړئ. تاسو اوس دلته یاست. تاسو اوس یې تجربه کوئ. تاسو په تیر کې نه یاست. تاسو د هغه فاجعه لرونکي راتلونکي سره نه یاست چې الارم وراندوینه کوي. تاسو دې خونې ته یاست، د دې جوړښتونو سره، د دې غږونو سره، د دې هوا سره. دلته.

سینګارځای - د اوبو تمرین - د تنفس کولو انعکاس .

که د ځمکې ټرنه مناسب نه وي، د سړو اوبو کارول. د خټکي تنفسي انعکاس یو له قوی ترین عصبي فعالیتونو څخه دی چې جسم لري. د مخ په سړو اوبو باندې د اغیزې په پایله کې فوري واټرګوس عصب ته ځواب راځي: د زړه تګه کمیږي، د وینې فشار ثابت کیږي، او د خطر سیګنال آرام شوی.

د عمل څرنګوالی:

1. یو بالټ د سړو اوبو سره ترلاسه کړئ. که شتون ولري، یخنې اضافه کړئ.
2. خپل نفس وخلاصئ.
3. خپل مخ د ۱۵ تر ۳۰ ثانیو پورې په اوبو کې غواړئ.
4. راپورته شئ. نفس واخلئ. که چیرې کومه کاسه شتون نلري: خپل لاسونه د څو ثانیو لپاره په سړه اوبو کې وکاږئ، یا یوه سړه او لوندې جامې خپله مخ او غاړې ته واچوئ. دا جزا نه ده. دا توبه نه ده. دا یو بیولوژیکي بیا تنظیم دی - د بدن خپل اضطراري بریک، چې په اوبو او سړو باندې فعال شي، چې هر هغه دود ته پام لري چې کله ناسته یو څوک د یوه دریځ په غاړه یا د یوې سیند له خوا جوړ شوی و. یو چشمه، د یو معبد په پواسطه.

پناه ځای - د محدودیت کلمات - دا په لوړ غږ ووایې .

پامو ته یو چوکاټ اړتیا ده. طوفان د پخواني چوکاټ له منځه وړی دی. ورته نوی چوکاټ ورکړئ. دا کلمات په لوړ غږ ووایئ - ستاسو ویډیو ستاسو غوږونو ته، ستاسو مغز ته ځي، هغه اطمیناچونې لاره جوړوي چې د خطر سیګنال څخه مخکېږي: "دا یو کړکیچ دی. کړکیچونه لنډمهاله وي. زه مړه نه یم. زه خپل عصبي سیستم کې یو طوفان تجربه کوم. زما خطر سیګنال اوس په اړه درواغ وایي. دا مني چې زه د خطر شته. زه خطرناک نه یم. زه اړتیا لرم چې اوس هیڅ شی حل کړم. زه اړتیا لرم چې اوس هیڅ شی ترمیم کړم. زما یوازینۍ کار دا ده چې د دې حالت خراب نشم او تم ته پریښم. دا به تیر شي. کړکیچونه تل تیر وي. زه د دې نه مخکې له هرې ستونزې څخه ژغورل شوې یم. زه به هم دا ستونزه ځانګړې کړم. اوس مهال، زه نفس کوم. اوس مهال، زه اوبه څکوم. اوس مهال، زه تم کوم. دا ټول دي." په لوړ غږ وایئ. که اړتیا وي بیا هم وایئ. تکرار ضعف نه دی. دا تمرین، منتر، ذکر، دعا، او تأکید دی - هغه کلمات چې په تاړې سره ځوندېږي تر هغه پورې چې تاړې کم شي.

د ۱.۵ برخې

د مخ په لور لار.

طوفان وروسته - ثبات او راتلونکي ګامونه.

☐ پناه ځای -- تاسو د اضطراري درملنې له څانګې کار بشپړئ.

دغه چې تاسو دا ځای ته ورسیدیرئ، د دې مانا ده چې تاسو لاندې کارونه ترسره کړي دي:
☐ د فوري طبي حالت رد شوی دی.
☐ پناه ځای جوړ شوی دی - چمتو سیمه د خطرناک عناصرو څخه پاک شوې ده.
☐ د تنفس تمرین بشپړ شوی دی.
☐ اوبه څښلې یئ.
☐ د بدن خبرې وایي - ډار، غضب، تنهایی، ستړیا، درد.
☐ د حسی ځواکمنولو تمرین بشپړ شوی دی.
☐ د محدودیت کلمات ویلي دي.

دا اوس په دې مانا ده چې ستاسو سیستم اوس په هغه حالت کې دی چې دود له هغې سره "ثابت پناه ځای" وایي. نه دا چې شفایده شوې وي. نه دا چې حل شوی وي. بلکې یوازې د پناه ځای. ذهن پیل شوی دی چې بیرته راځي. تاسو کولی شئ ډیر روښانه وګورئ. بل: که لا هم په پراخه ستونزې کې یاست: د ځمکې سره تړل شوي کړنې تکرار کړئ. د مرستې لپاره یو کس ته زنګ ووهئ. د دوامدار ملاتړ لپاره findahelpline.com ته زنګ ووهئ. د ۲۴ ساعتونو پورې مهمې پریکړې مه کوئ. طوفان خارا پریږدي. تر هغه چې باد په بشپړه توګه بند نه شي، مرسته مه کوئ. که چیرې تثبیت شئ: د پروتوکول 02 ته لاړ شئ: سیسټم تثبیت. که اړتیا وه خوب وکړئ. که ممکن وي یوازې مه شئ. د یوې ناستې لپاره د وخت ترتیب وکړئ. د ۲۴ ساعت په کور کې، یو سپونسر، درملتوب متخصص یا ملاتړی شخص وموميئ. که دا د موادو سره تړلي و: کله چې حالت ثابت شي، د "پروتوکول ۲۱: بیا رغون تحلیل" ته لاړ شئ. ځان ته حسد مه کوئ. حسد د خطر سیګنال تر ټولو بد درواغ دی - هغه درواغ چې وایي، د سقوط ثبوت دا دی چې تاسو نشئ توانیدلی چې ولاړ شئ. معلوماتو تحلیل کړئ. د سقوط په توګه معلومات شتون لري، نه د شخصیت په توګه. د ۲۴ ساعتونو په کور کې: د کړکیچ وروسته بیاکتنه بشپړه کړئ. څه لامل شو له دې کړکیچ؟ بدن به څنګه وه؟ څه کار وکړ چې حالت ثابت کړي؟ څه وکار نکړ؟ پلې کښرئ څه، خپل د اضطراري پلن تازه کړئ. راتلونکی پناه ځای به له دې څخه قوي وي.

برخې ۱.۶.

د اړیکو معلومات:

عاجل وسایط - دا معلومات لیدې ته راوړئ.

☐ دندې وکړئ - لومړی دا ولولئ.

EMERGENCY SERVICES: 911 988 SUICIDE & CRISIS LIFELINE: Call or text 988 CRISIS TEXT LINE: Text HOME to 741741 SAMHSA NATIONAL HELPLINE: 1-800-662-4357 POISON CONTROL: 1-800-222-1222 YOUR PERSONAL EMERGENCY CONTACTS: 1. _____ Phone: _____ 2. _____ Phone: _____ 3. _____ Phone: _____ FILL THESE IN NOW. When the storm arrives, you will not be able to remember numbers. They need to be written and visible before you need them.

د ۱.۷ برخه

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښوولە -- هغه اصول چې پاملرنه کوي.

☐ پناهځای - پروتوکول 01 - مهم نکات.

۱. بحران یوې طوفانه ده، نه یوې قضا. فکر کوونکی ذهن بندېږي. د خطر سیګنال سیسټم کنټرول ترلاسه کوي. هغه پریکړې چې دا کوي د بقا په کچه دي، نه د حکمت په کچه. ستاسو کار دی چې پناه ورکړئ، نه حل وکړئ.

۲. لومړی پناه ځای جوړ کړئ. د چاپیریال څخه ټول اغیزات لرونکي شیان لرې کړئ: غږ، رڼه، خلک، سکرینونه، تودوخه. یوازې دوه کارونه وکړئ: تنفس او اوبه څښل. تاسو د بل هر څه لپاره نه یاست.

۳. بدن له ذهنه وړاندې خبر ورکوي. ډار، خپګان، تنهایی، ستړیا، درد — ډې کړکیچنې حالات بیولوژیکي لاملونو لري. لومړی جسم ته پام وکړئ، بیا د ذهن غږ واورئ.

۴. کمپاس احساسات ته غالب راځي. خطر په دوه لارو کې دی: "دا ښه ده" او "دا پای دی". هیڅ یو واقعیت نه لري. د پربکړو جوړولو څرنګوالي تعقیب کړئ. د فوري خطراتو لپاره findahelpline.com/emergency ته زنګ ووهئ. د تینداری او هوسا لپاره ځان تنظیم findahelpline.com ته زنګ ووهئ. د کړکیچ ملاتړ لپاره کړئ.

۵. تثبیت حسي دی، نه ذهني. د پنځه حسیو روزنې. په مخ کې سړه اوبه. خطر دا نه پېژندي. زبان ته وینا وکړئ.

۶. د محدودیت کلمات تمرین دي. "دا لنډمهاله ده. زه اړتیا نه لرم چې څه حل وکړم. زما یوازې کار دا دی چې یې خراب نکړم او تم ونیسم." دا په لوړه ووایئ تر هغه پورې چې سرکټ پای ته ورسي شي.

۷. پناه ځای د هغه څه لپاره شتون لري چې وروسته راځي. کله چې ثابت شئ نو د پروټوکول ۰۲ سره مخامخ شئ. ۲۴ ساعتونو لپاره مهمې پریکړې مه کوئ. د مرستې سره اړیکه ونیسه. د طوفان په اړه تفصیلي معلومات ورکړئ. بل پناه ځای قوي جوړ کړئ.

د سنټوریون پاییز یادښت.

تا وکړې. دا هیڅ نه ده. بلکې، دا په حقیقت کې هرڅه ده. طوفان راغی او پر ځای چې یې اجازه ورننه کړه چې تاسو ته ډوب کړئ، تاسو پناه غوښتنې. تاسو نفس واخیست. تاسو اوبه وشوله. تاسو هغه څه وژباوه چې تاسو لیدلې، لمس کړی او اوریدلي. تاسو د محدودیت کلمات په تیرګرونو کې ویل او تمه کوئ چې دوی حقیقت شي. هر روحاني دود په ځمکه کې د بحران په اړه یو ډول خبرې کوي: دا د... د هغه کس په اړه. هغه څه چې اندازه شوېږي هغه دي چې د کړکیچ په بهیر کې شخص څه کوي. آیا تاسو نشه اخلي؟ یا آیا تاسو د پروتوکول له لارې کار کوئ؟ آیا تاسو د الرم د دروغونو ته باور درلود؟ یا آیا تاسو د کمپاس مشوره ومنله؟ تاسو د کمپاس مشوره ومنلې وه. تاسو لا هم موجود یاست. کړکیچونه دا شواهد ندي چې تاسو مات دی. دوی دا شواهد دي چې تاسو یو عصبي سیستم لرئ - یو پخواني، ښکلی، او ځینې وختونو کې ویرونکي وسیله چې د ساتنې لپاره جوړ شوی و. تا ژوندي یې. ځکه چې دا ځکه چې ځینې وختونه دا د ټاکلو حد څخه زیات شي. ځینې وختونه اخطار راځي کله چې هیڅ خطر نه وي. دا ناکام نه ده. دا د ژوندي پاتې کیدو لپاره سیمې ټرل شوی حالت دی. که اړتیا وه، اوس خپله آرام کړئ. کله چې تاسو چمتو شئ، د پروټوکول 02 ته لاړ شئ. پناه ځای خوندي دی. تاسو یې دننه یا. طوفان به تیر شي. — د سنچوریون څخه

پای ته رسیدل پروټوکول ۰۱ — د اړتیاوو تفکیک — سینټرین ویجه

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

پروتوکول 06

فینوټایپ ارزیابی.

هغه قانون چې تاسو یې د زیږیدو سره ترلاسه کړی.

هر شفابخش دودیزه لومړی پوهیده: هغه څوک چې تاسو دمخه یې لرئ، یو عمومي انسان نه دی.

C-06.001: د سنټوریون - داخلي کوډ

بیائي ځایه کول د هرچا لپاره یو ډول نه دی. دا هغه شیبه چې تاسو دا ووایئ، څرګنده ده، مګر په تیرو سل کلونو کې غالب بیائي ځایه کولو میتودونه عموما داسې عمل کوي لکه څنګه چې یوه واحد نښه - یوه واحد لارښوونه مجموعه، یوه واحد زیږی کوډ، یوه واحد درملنه چارچوب - باید د هرچا لپاره کار وکړي. کله چې دا نه وي، نو هغه شخص تورن دی. دوی کاره هڅه نه ده کړې. دوی چمتل نه وو. دوی تسلیم نه شول. هر دودیز شفایي سیستم د ځمکې په اړه پیل یو بل مفکوم له مخې وشو. د آیور وید طبیب لومړۍ عمل د تشخیصی ارزیابی دی - د ناروغ د "پراکریتی" تشخیص، چې د جسم او ذهني ډول دی، چې د دریو "دوشا"وو د توازن له امله ټاکل شوی: واتا (هوا او فضا)، پیتا (آتش او اوبو) او کافا (ځمکه او اوبه). د واتا تشخیصی ډول د ستونزې، خواړو، درملو او بیا رغیدنې ته په یو څه ښې بلا بله ښه ځواب راکوي، چې په پرتله پیتا تشخیصی ډول ورته ځواب ورکوي. د دوی سره یو ډول چلند کول نه یوازې منصفانه ندي، بلکې دنده تیا هم ده. چینی طب د بدن ډولونو او عنصرونو توازن په نظام له لارې همدغه اصغر پیژني— د ودې ډول، د اور ډول، د ځمکې ډول، د فلز ډول، او د اوبو ډول— چې هر یو یې ځانګړي ضعفونه، ځانګړي قوي ه، چې له ګریکو څخه میراث شوي ده او په سلګونو کلونو کې پراوونه، او ځانګړي درملیز اړتیا لري. د اسلامی طب د یونانی پر یې ښکلا ورکړل شوي، د څلورو مزاجونو سره کار کوي: خون رګه، خټکي، غمجن، او سست— چې هر یو ته مختلف خوراکي، نباتاتی، او ژوندانه اړتیاو. د یونان د طب مشر هپوکراتس، چې د غربي طب پلار دی، له څلویښتې پیړیو وړاندې دا خبره درک کړې وه. هغه د جسمیاتو په کوډ ډول درملنه کې سیستم بې دقت و، خو اصل یې سم و: هر چا یو ځانګړي جوړښت لري، او درمل باید ورسېږي. نن ورځ، عصري ژینیټ مور ته هغه وسایل ورکړي چې دا دودونه نشت وو: د ژینټیک کوډ لوستل او د ځانګړو توپیرونو په ویاړ پیژندنه چې دا معلوموي چې ستاسو بدن څنګه پروسه کوي. عصبي انتقالونکي، دا چې څومره مؤثره توګه سمونه کوي، دا سپل منټونه مصرفوي چې ممکن د تا د بیا رغونې لپاره اړین وي. دا یو en چې ستراس ته څنګه ځواب وایي، او دا چې هغه درمل ډول بد ګمان نه دی. جینونه سرنوشت نه دي. مګر دوی د پیل شرایط دي - هغه ځمکه چې هرڅه بل په هغې جوړ شوی. پوهیدل چې ستاسو ځمکه څه ده، تاسو محدودوي نه. دا مخنیوی کوي چې تاسو کلونه د یوې ستراتیژۍ په پلنولو کې مصرف کړئ چې د دوه تر ټولو مهمو ژنټیکي COMT او MTHFR هیڅکله هم د هغه بدن لپاره ډیزاین شوې نه وه چې تاسو یې لرئ. دا پروتوکول کوم چې د خپریدو او سمون کولو وړتیا په اړه دی، او MTHFR، کوم چې COMT، عواملو څخه دي چې په بیا رغیدو کې اغیز لري د دې په اړه دی چې مغز څومره چټک سره ډوپامین ویشي. دا دواړه یوځای د هغه توپیرونو لپاره یوه مهمه لامل ګرځي چې څنګه مختلف کسان له اعتیاد سره مخ کیږي، درملنې ته ځواب ورکوي او بیا رغیدو ته لار مونديځ.

د ۶.۱ برخه

پاکیزۍ لاره.

MTHFR - د خپلو جسمونو د سمون کولو، ترمیمولو او تولیدي ظرفیتونو په اړه پوهیدو.

پناه ځای - MTHFR ټاکي یې چې ظرفیت ستاسو پاکولو انزیم چې هغه ده؟ څه.

MTHFR -- میتیلین ټیترایډرو فولیت ریډکټیز -- یو انزیم دی. د دې کار دا دی چې فولات (B9 د ویټامین) میتیلفولات، بدل کړي. میتیلفولات هغه کلید دی چې د "میتیلیشن" په نوم یوه پروسه خلاصولیږي -- له تر ټولو اساسي بیو کیمیاوي عملیاتو څخه یو، چې د انسان جسم کې رامنځته کیږي.
د میتیلیشن کار:
** او درملو د تبادله پاتې مواد ohol سموم پاکول -- د سمونونو لرې کول د بدن نه، په شمول د الک.*
** DNA ترمیم -- ستاسو د ژینټیکي توکو مداوم ساتنه.*
** عصبي لیږدونکي تولید. — د ډوپامین، سیروټونین او نورېپي نفرین تولید، هغه جزیئات چې ستاسو مزاج، موټیویشن او عاطفي تنظیم په هغوی پورې اړه لري. انرژي تولید. او د هوموسیستین تنظیم - یو امینو اسید چې کله چې لوړ شي، د قلبي خطر په انزیم په بشپړه توګه کار کوي، میتیلیشن په عادي ډول پرمخ ځي او دا پروسې په مؤثره MTHFR کلکو ډول زیاتوي. کله چې جینټیک بدلونونه لري - او شاوخوا څلویښت سلنه نفوس د لږ تر لږه یو بدلون لرونکي وي - MTHFR توګه عمل کوي. کله چې انزیم کار کول کم شي. او د میتیلیشن پر اړه د باندې اغیزات هر هغه سیستم ته ځانګړیږي چې د میتیلیشن پورې تړلي دي. د ژنیزو بدلونونو ډولونه: MTHFR C677T او MTHFR A1298C. تاسو کولی شئ هېڅ یو بدل نه لرئ (کامل فعالیت - تقریباً ۱۰۰٪ انزایم فعالیت)، د یوې بدلون کپی په درلودلو (هټروزیګوس - تقریباً ۶۰-۷۰٪ فعالیت)، یا دوه کپی په درلودلو (هموځیژي - تقریباً ۳۰-۴۰٪ فعالیت). دا کمیدل خورا مهم دی. هغه کس چې د ۳۰-۴۰٪ میتیلیشن ظرفیت*

سره کار کوي، د بدن پاکولو، ترمیم او تولید سیستمونو په ۳۰-۴۰٪ فعالي حالت کې عمل کوي. تقریباً یو درسی برابري. یره به دادی چې خپله "اګنی" - خپل هضم او بدلون ورکونکی اور - په طبیعي توګه ټیټ دی. عصري ژینیټي تحلیل آیوروېدی پر هغه څه تاییدوي چې نبض تشخیص وړاندیز کړی و.

پناه ځای -- دا څه مانا لري د بیا رغون لپاره -- پاکیزې لار او بیا رغونې شوې جسم .

تغیرات لرئ، ستاسو بدن توکیزي په ورو کوډ ببخ کړئ. سیندونه MTHFR ډیټاکسیفیکیشن چیلنج: که تاسو د اورد مهال دوام کوي. کمبدل خراب وي. سمومونه په سیستم کې د اوردې مودې لپاره پاتې دي. شاید تاسو د کارولو پرمهال واقعیا ناروغ وو له هغه خلکو څخه چې ستاسو شاوخوا وو - نه ځکه چې تاسو ضعیف یاست، بلکې د کم شوي پاکولو وړتیا له امله. ظرفیت د هغه مقدار سمومونو لپاره جوړ شوی و چې تاسو یې په بدن کې اچئ. نورونټرانسمیټر کمښت: کم شوي میتیلیشن پلمي. د هغه عصبي واټرونونو کمیدو چې ستاسو حالت او هڅه پرې اړه لري. شاید تاسو دمخه د کوم مادې کارولو څخه مخکې، د ډوپامین او سیروټونین کچه ټیټه درلوده - دا پلمېږي چې تاسو ممکن په حقیقت کې د بیوکیمیوي کمښت د علاج لپاره یې کارولی وي، نه صرف د خوښۍ ترلاسه کولو لپاره. هغه ماده یو خالي ځای ډک کړ چې ستاسو میثیلهشن لاره نشي کولی یې ځان سره ډکه کړي. دا بخښنه نه ده. دا یو میکانیزم دی. د سپلمنټونو اغیزې: دلته پوهه په عمل کې بدلیږي. جنیټیکي تغیرات لرئ، نو معیاري فولیک اسید - د فولیټ د مصنوعی بڼه چې ډیری MTHFR که تاسو ویټامینونو او تقویت شوي خواړو کې شتون لري - ممکن ستاسو لپاره ګټور نه وي. ستاسو بدن یې نشي اړتیا ده - هغه (L-methylfolate) کولی په مؤثره توګه هغه ته په فعال شکل بدله کړي. تاسو ته میتیل فولات فعال B12 د) چې دمخه فعال دی او د معیوب انزایم څخه مخنیوی کوي. تاسو ته همدارنګه میتیل کوبالامین اړتیا ده چې د مرستیال په توګه کار کوي. تل دمخه د (B2) بڼه، او ریبوفلاوین P5P په خپله B6 ،(بڼه روغتیایي متخصص سره مشوره وکړئ. د تکمیلو پیل کول. دا معمولي مداخالت نه دي - دوی د درملو سره تعامل کوي، دوی د مقدار-خواب اړیکې لري چې مهمې وي، او دوی ته د ځارنې اړتیا ده. مګر د هغه شخص ویټامینونه اخلي او حیران دی چې ولې هغه سم نه B تغیراتو سره دی او معیاري MTHFR لپاره چې د احساسوي، دا معلومات کولی شي د بدلون رامنځته کونکي وي. ازمول: د مصرف کونکو ژینیټي ازموینې (په څیر وسیلو له Genetic Genie یا Promethease خام معلومات چمتو کوي چې د (23andMe، Ancestry حالت وپیژندل شي. د کلینیکي ازموینو له لارې د رویښې یا د کاري MTHFR لارې تحلیل کیدی شي ترڅو طب متخصص ډیر دقیقې پایلې وړاندې کوي. یوه وینې ازمېښت چې هوموسیستین کچه اندازه کوي، یو غیر مستقیم شاخص وړاندې کوي - لوړ شوي هوموسیستین د کمزوري میتیلیشن په ګوښه کولو کارې.

د ۶.۲ برخه

د پاداش لاره.

COMT — د دې پوهیدو لپاره چې څنګه ستاسو مغز په چټک سره ډوپامین پاکوي.

د سنټوریون - جنګیالی او حکمت من - دوه اساسی ډولونه.

ره پټې د بدن په جوړښت باندې تشریح کوي، چې دا د اور په څېر، متحرک، د ستونزې سره مقابله کولو وړ، چټک ایور ویدیک پر عمل لرونکی او د خپلو سرچینو په ګړندیتا مصرفولو لپاره مشهور دی. همدغه پرانګنه وایي چې واتا بدن جوړښت حساس، تخلیقي، چټک فکر لرونکی، د اندیښنې سره مخ شوی او له زیاتې محرکات څخه اسانه اغیزمن کیږي. دا کمزوري نه دي. دا د بدن په جوړښت کې د تمایلو ځانګړتیاو دي -- د جسم او ذهني سیستم د پیل حالتونه دي. نن ورځې ژینیټیکي علم یو مشخص دی. — کیټکول- COMT کیولی میکانیزم وپیژندلی دی چې د دې د بدن جوړښت د تویېر تر شا دی: هغه انزیم چې نوم یې mole او-میتیل ټرانسفریز — کوم چې کیټکولامینونه تخریبوي، هغه نورونټرانس میټرونو ټولګه ده چې ډوپامین، نورایپی نفرین او اپی کاري چټکتیا په دې معلوموي چې دا جزي ممکن څومره وخت دماغ کې فعال وي. دا تویېر یوې COMT نفرین پکې شامل دي. د د وال/میټ په واسطه. ،(COMT ترخ) او میټ/میټ (COMT چټک) یوازینی جین باندې موجود دی، چې دوه لامونه لري: وال/وال د دې یوه کوچنۍ بدلون اغیزات پراخه دي، او دا په خورا نردې ډول د دودیزې جوړښت سره مطابقت لري. سیستمونه چې زرګونو کلونو راهیسې یې ځارنه شوې ده.

د جنګی په قانون - COMT (Val/Val) پناه ځای - ګړندی .

انزیم خورا چټک عمل کوي. ډوپامین د خوشې کیدو وروسته په ګړتیا سره تجزیه کېږي. COMT :میکانیزم پایله: کمې نسبي ډوپامین شتون. تمځایي سیګنال فعالېږي او د دې مخکې چې بشپړ شي، ځیلیږي. نسبي حالت د سړه، بې کچه او بې حوصلۍ په لور ولاړ دی— نه دا چې نړۍ بې ګټه وي، بلکې دا له همدې امله ده کیولي سیګنال چې تمځایي او مزه رامینځته کوي، خورا ګړندیتا سره تجزیه کېږي او د دوام mole چې هغه جیو وړ ندي.

اساسي شخصیت: د ستونزې په وړاندې مقاومت. د فشار لاندې آرام. جنګیرونکی— د لوړې اړتیاوو شرایطو کې د کار کولو توان لري ځکه چې ستریس رامینځته کوونکي کیمیاوي مواد نه راټولېږي. مګر بیه: لومړۍ حالت ګریزه احساس کوي. نړۍ په آرام حالت کې هڅنه نه کوي. بدن او ذهن د نویوالي، شدت، خطر او هڅولو لپاره اړتیا لري ترڅو هغه څه جبران کړي چې ګړندی انزیم له هغې مخکې پاکوي چې دا یې خوند اخلي شي. د اعتیاد پیه: دا جوړښت د محرک موادو سره مینه لري - کوډین، میتامفیټامین، لوړ مقدار کافین - او د چلند هڅولو سره: قمار، خطرونه کول، عجیبه سپورټ، جنسي نویوالي.

څخه د پاکولو کچه لوړه COMT ماده یا دا چې څنګه یوه ماده یا چلند په سیټم کې ډوپامین له خورا چټکې کوي، چې له همدې کبله هغه تجربې رامنځته کیږي چې عادي حالت یې نه لري. آیوروېدی پیت چې خورا ګرم وي او د نورو موادو په لټه کې وي.

د بیا رغونې ستراتیژي: په ورځني ژوند کې صحي تحریکات راولي - سخت سپورټ، سیالي فعالیتونه، ستونزمن پروژې، نوي تجربې. تمه مه کوئ چې د لومړي بیا رغونې په دوره کې یو آرام او چې ژوند خوشحاله شي. عادي حالت به بې کچه احساس شي. دا د ناکام نه ده. دا په دې مانا ده چې بدن خپل ځان بیا تنظیموي، خو پرته له اصلي توکو څخه. ډوپامین ملاتړې خواړه مهم دي: کافي پروټین د امینو اسیدونو لپاره، ټائروسین د ډوپامین د مخکینګ توګه (د متخصصې لارښود لاندې)، او د لیږد خطر په اړه پوهیدل - هغه مغز چې لري او محرکات له لاس ورکوي، به سمدلاسه نور ځایونه وغواړي. پروتوکول 02 کې د COMT په چټک ډول اعتیاد د لیږد اخطار دلته د ځانګړې اړتیا سره تطبیق کیږي. د زیږو کناسات (تل د متخصصې لارښود لاندې): کافي پروټین مصرف. (سرچینه L-DOPA طبیعي) Mucuna pruriens. ټائروسین (د ډوپامین مخکینګ توګه) که چې کومې MTHFR تغیرات شتون ولري، نو میتیلیټ شوي ب ویتامینونه ضروري دي.

د حکمت قانون - پناه ځای - کمې کچه COMT (Met/Met)

میکانیزم: COMT انزیم یوه کچه کار کوي. ډوپامین، نورادرینالین، او اپینفرین سیناپسونو کې د عادي حالت په پرتله اوږده وخت پاتې کیږي. پایلې: ډوپامین د عادي حالت په پرتله لوړ دی - کوم چې ښایي ګټور وي، مګر کله چې تاسو دا پیژنئ چې همدغه میکانیزم د ستونزې رامنځته کوونکو موادو هم اوږده پاتې کیدل لامل ګرځي. سیسټم ګرم شوی دی. سیګنال پاک نه شي.

د تشریح پروفایل: لوړ ذهني کاري ظرفیت. ښه او پایښت لرونکی تمرکز. عمیق پروسس. د حکمت لرونکي کس - چې د فکري کچې او پایښت لرونکي تمرکز وړ دی، کوم چې جنګیږي لپاره اسانه نه وي. د لاسرسي امکان شتون لري، خو نرخ یې: اندیښنه، فکرونه، او د عصبي سیسټم چې په آسانۍ د تحریک له املې اغېزمن کیږي. هغه شخص چې د آیور ویدیک واټا ټیپ دی، هوښیار وي، مګر تل اندیښمن وي.

د اعتیاد پیلا: دا ډول شخصیت د آرامو موادو لخوا ځانګړیږي - الک ohol، benzodiazepines، opioids، cannabis - هر هغه څه چې د سیسټم په آرامولو کې مرسته کوي چې خپله یوازې نه آرام کیږي. دا ماده هیڅ تحریک تولیدوي. اندیښمن ذهن بالاخره سکوت کوي. فکرونه بندي شي. د عصبي سیسټم ne. دا راحتۍ تولیدوي. اندیښمن ذهن بالاخره سکوت کوي. فکرونه بندي شي. د عصبي سیسټم .ne چې ډوب شوی و، سوله وموندلې. دوا یوازې د خوشحالي لپاره نه ده. دوا هغه ټکنسټر دی چې کار یې بندوي.

د بېرته جوړېدو ستراتیژي: د ستونزې مدیریت خورا مهم دی - دا د دې تشریح لپاره مرکزي خپله ده. سستونکي عملونه: مراقبه (د پروتوکول 04 څخه د "ډارما ریکوری" مناسبه ده)، په طبیعت کې وخت، آرام ځایونه، د محرکونو عمومي کمونې (د پروتوکول 05 څخه د ډیجیټل پاکولو ته ځانګړی پاملرنه).

کولین حساسیت احتمال لوړ دی - کم کړئ یا له منځه یې یوړئ.

د اندیښنې په اړه مداخله وکړئ. د یوې مرکزي ستونزې په توګه، نه د یوه منفي عواقب په توګه. وارونه د موادو څخه مخکې شتون درلوده، او دا به یې وروسته هم شتون ولري. که دا مستقیم نه وپیژندل شي، بیا لاس به بیا د فشار کمونکي موادو ته ځي. د زیږتیا په اړه توجه (تل له متخصص سره): میګنیشیم (سستونکی، GABA. ډیری وختونه کم). د تیامین یا نورو محرک کیمیاوي توکو څخه ډډه وکړئ - سیسټم دمخه ګرم دی. د L-theanine آرام. ملاتړه ممکن مرسته وکړي. د ستونزې کمولو لپاره مناسب توکي: اشواګانډا، روډیولا تمرکز لپاره، پرته له سستۍ.

متوازن جوړښت - (وال/مټ) COMT پناه ځای - منځنۍ

وال/مټ کیریر د دواړو پلونو ترمنځ پروت دی - هغه ځانګړنې چې په جلا توګه جنګیالی او حکمت لرونکي ته شتون لري. ډوپامین پاکولو کچه معتدله ده. لومړۍ کچه نه لنډه او نه هم لوړه ده. د بیا رغونې ستراتیژي دواړو کړنالرونو څخه ګټه پورته کوي: ځینې صحي تحریک، ځینې هڅو آرام کول، چې دا په هغه لور ته تنظیم شي چې شخص تجربه کوي. منځنۍ ډول ترټولو عام او ترټولو بدلون خورا لرونکی دی. ځان څارنه - د پروتوکول 01 څخه صادق بدن تفتیش. او د پروتوکول ۰۲ څخه راټول شوي معلومات، د تشخیص لپاره لومړی وسیله ګرځي. ستاسو سیسټم به څنګه عمل وکړي؟ آیا دا د بې حوصلۍ او احساساتو په لټه کې وي؟ که چیرته دا د اندیښنې او ډار سره تړاو لري؟ ځواب به د ستراتیژیو لارښود کړي.

د اساسي قانون

ډوپامین کچه

د مزاج

د اعتیاد پیړۍ

د بیا رغون تمرکز

چټک کوډ لپاره COMT (Val/Val).

ځیر لومړۍ کچه — په ګړدتیا سره کمښري.

جنګیالي - د ستونزې مقاومت لرونکی، د تحریک غوښتنپوال.

واداني، قمار، خطر، نویوالي.

ښه تحریک، ډوپامین ملاتړ، د پوهاوي خپرول.

سست کوډومښت (Met/Met).

زیږې پایلې په اوږدو کې دوام لري.

حکیم - فکر کوونکی، د اندیښنې خاوند
اوپیاټونه، آرام کول، الکohol د واسطو.
ستنې مدیریت، آراموونکي تمرین، د اندیښنې په توګه اصلي مسله.
ترکیب شوي (وال/میت).
د منځنۍ کچې.
بدلون وړ ځانګړنې دواړو لپاره.
لومړي دوه ډولونه ممکن دي.
توازن، ځان پربښودنه، د زاویې په واسطه تعدیل.

د ۶.۳ برخه

خپله لاندې نیزه وکاروئ.

پاسه کول سره - ارزښتنیز تمرین.

د سنټوریون په اړه — نقشه سیمه نه ده، مګر دا تاسو سره د لارو چارو کې مرسته کوي.

ستراتژیکي نشي سټرۍ کول. آیورویدی دود دا پوهیده: پراکریتی (تولد حالت) ثابت دی، مګر ویکریتی (د تېرې زمانې د عدم ډول نه بدل کړئ. تاسو کولی شئ هغه شیبه بدله کړئ چې تاسو ځنګه COMT تعادل حالت) بدلیدونکی دی. تاسو کولی شئ خپل حالت نه بدل کړئ. تاسو کولی شئ هغه MTHFR د هغه سیستم ملاتړ کوئ چې دا ډول رامینځته کوي. تاسو کولی شئ خپل ځانګړي خوراکي توکیې چمتو کړئ چې ستاسو میتیلیشن لاره واقعیا اړتیا لري. پوهیدل چې ستاسو د بدن جوړښت څه دی، تاسو محدودوي نه. دا هغه سیمه تشریحوي چې تاسو... د دې په اړه کار کوئ چې ولې ځینې ستراتیژۍ طبیعي احساس کوي او نورې مجبوري، ولې تاسو د هغه ځانګړي توکو سره ځواب راکړل چې تاسو یې غوره کړي وو، ولې هغه عمومي مشوره چې ستاسو ملاتړ ته مرسته کړې وه، ستاسې لپاره هیڅ نه وکړه. دا ځان په تور ورکولو پرځای دقت رامینځته کوي.

سینکچري — د اربدو تمرین — یو منظم روش .

خام معلومات (۲۳andMe، Ancestry) لومړۍ مرحله — ازمېښت وکړئ: د پیرودونکي جینټیک ازمېښتنې په څیر وسیلو له لارې تحلیل کیدی شي ترڅو ستاسو Genetic Genie یا Promethease چمتل کوي چې د COMT او MTHFR تغیرات وپیژندل شي. د روغتیایی جینټیک ازمېښت د ډاکټر له لارې د دقیقې پایلو چمتل کوي. د کاري طبابت متخصصان اکثرا دا نښې په خپلو عادي ازمویښنو کې شامله کوي. ځانګړي طور په لاندې څه تاسو غواړئ د عمیق .COMT Val158Met او A1298C، او MTHFR C677T او :ځه باندې ازمېښت وکړئ تغیرات هم وکاروئ. دویمه -- پایلو CBS او VDR، MAO-A قانوني نقشې جوړولو ته لاړ شئ، همدغه شان تحلیل کړئ: که موکمن وي، د یو متخصص سره کار وکړئ چې د تغذیې ژینیټ پوه شي -- د تشخیصی طب طبیب، جامع روانیتپوه، یا کلینیکي تغذیه‌پوه چې د ژینټیک روزنې تجربه لري. خام معلوماتو ته اړتیا ده چې په لپاره: آیا واړه شتون لري؟ که هو، ستاسو د میتیلیشن لارې ته ځانګړي MTHFR سیاق کې تفسیر وشي. د ویتامینونه پرځای د عادي شکلونو. همجنسي واړه (دوی کاپي) ډیر مهم ملاتړ B ملاتړ اړین دی -- میتیله شوي ته اړتیا ده چې صحي تحریک (جنګیالي) Val/Val لپاره: COMT غواړي په پرتله چې غیرهمجنسي (یو کاپي). د اړتیا لري چې د ستونزې مدیریت په مرکز کې ولري (حکیم) Met/Met. وشي. بیاځې ته راستنیدو لپاره ته یو متوازن چلند اړین دی، چې ځان پرکتل د لارښود په توګه وي. دریو ګام - خپل پروتوکول Val/Met تنظیم کړئ: د خپلو تشریحاتو پراساس، خپل سپلیمنټ نږدې وال، ستونزې مدیریت شدت، د تحریک او آرام فعالیتونو تر منځ توازن، او هغه تمځایونه چې تاسو یې د بیا رغیدو په جریان کې د لومړۍ حالت احساس لپاره لرئ، تنظیم کړئ. جنګیالي ته د کم حالت نه د خپلو تشریحاتو په اړه دی - دا د تشریح دی. د حکیم د اندیښنې... دا کمزورۍ نه دی، دا بدن جوړښت دی. د توپیر پوهیدل د تشخیص او غلط درملنې مخنیوی کوي. ځلورم ګام - د متخصص سره کار وکړئ: د عملکردي طب طبیبان. جامع روانپوهان. طبیب چې د جین معلوماتو په اړه روزنه لري. کلینیکي تغذیې کارکوونکي. د جین معلومات یو وسیله ده - یو قوي وسیله - مګر د خوندیتوب او مؤثره استعمال لپاره یې د متخصص لارښود اړتیا شتون لري. زیاتوالي درملونو سره تعامل کوي. مقدار مهم دی. شرایط مهم دي. دا ځان لپاره درمل تجویز کولو پروټوکول نه دی. دا یو ځان پوهیدو پروټوکول دی چې معلومات راکوي. د زېږدو او ماشومانو روغتیایي مرکز ته د لیدنې لپاره د چت لپاره د اړیکو معلومات:

*** د تلیفون شمیره: (555) 123-4567**
*** د بریښنالیک پته: info@example.com**
*** د وب سایټ: www.example.com**

مور د دې مرکزونو په اړه ډیر معلومات ترلاسه کولو لپاره به د لیدنې لپاره د اړیکو معلومات هم درکړو.

⚠ احتیاط - مهم نکات - د اساسي قانون هغه څه چې تاسو ته وایي او هغه څه چې نه وایي.

ژینیتیک یو لامل دی: ستړي هغه ځمکه ده، نه ټول منظر. چاپیریال، ژوندانه، کړکیچونه، تغذیې حالت، خوب ډول په هغه څوک کې COMT کیفیت، او ټولنیز ملاتړ - دا ټول د ژینټیکي شرایطو سره تعامل کوي. یو بڼه MTHFR چې شدید کړکیچونه لري او کومه ټولنیزه ملګرتیا نه لري، د اسان بیا رغونې ضمانت نه دی. یو بد ډول په هغه څوک کې چې بڼه درملنې او قوي ټولنیز ملاتړ لري، ممکن مهمه ستونزه ونه وي. جوړښت دی په یم" باید بل لیبل ونه ګرځي چې Met/Met ژینټیکي پایلو کې معلومات شتون لري. دا د هویت نه دی. "زه یو ستاسو په ځان لید باندې محدودیت رامینځته کړي - همداسې ځنګه چې "زه یو مشروب څښونکی یم" کولی شي د معلومات پر ځای د هویت په توګه وګرځي که چیرې دا خورا سخت سره وکارول شي. آیور ویدي متخصصانو د دې په اړه خبرداری ورکړی دی: ستاسو بدن ته په ښه شئ، مګر د نقش په سیمه کې ځان مه ګڼئ.

د زیړو لپاره احتیاطونه: تل د روغتیایي چمتووونکي سره مشوره وکړئ. د زیاتیدو مخکې. ډیروالی تل به بڼه نه وي - ځینې مقوی توکي د اندازې په زیاته برخه خطرناک دي. د دواګانو سره تعامل ممکن وي او ځکه هم خطرناک. هر نوي مقوی توکی لږ مقدار ته پیل کړئ او تدریجي واکوړئ. ځینې مقوی توکي په ځینو شرایطو کې منع دي. دا د خپلمنځي تجربې ساحه نه ده. ازموائنې محدودیتونه: د مصرف کونکي جینټیک ازمولونه کلینیکل تشخیص نه دي. خام معلومات تحلیل کولو لپاره کارول شوي وسیلې د خطای حاشیه لري. تفسیر ته متخصص اړتیا ده - یو ډول معلومات ممکن په مختلف شرایطو کې مختلف معنی ولري. ژینومیکي شرایط. د شوني وه، غلط مثبتې او منفي پایلې شتون لري. دې معلوماتو په کارولو سره د خپل طبي متخصص سره د خبرو لپاره یوازې لارښود وکاروئ، دا یې د نښې په توګه نه لګوئ.

د ۶.۴ برخه

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښوول -- هغه قانون چې د بیا رغون شکل ورکوي.

پناهځای - پروتوکول 06 - مهم نکات

1. تاسو یو عمومي انسان نه یاست. هر معالجي لرونکي سیستم د تشخیصی ارزیابی سره پیل شوی و - آیور ویدي دوشا، چاپنې طب ډولونه، ګریکي مزاجونه. عصري ژینیت دا اصغر ته تایید ورکوي: ستاسو بدن ځانګړي خصوصیات لري چې هغه لاره ټاکي چې تاسو ځنګه نوروټرانس میټرونه پروسه کوئ، سمومونه پاکوئ، د پاکولو لار. دا انزیم میتایلیشن باندې حاکم وي - MTHFR. په غبرګون کې، او درملنې متابولیزي. 2 resuست ترمیم، نوروټرانس میټر تولید. بدلونونه (چې د ~40٪ نفوس لخوا وړل کیږي) د DNA ،- سمومونه لرې کول فعالیت کچه 30-70٪ پورې کموي. که ضعفیت: د سمون پروسه ورو ده، عصبي لیږدونکي کچه ټیټه وي، او مزې لاره. دا — COMT. ویتامینونه وکارول شي، نه معیاري ډولونه. 3 B اړتیا شتون لري چې میتیلی شوي ټیټه عصبي :(جنګیالی COMT (Val/Val - انزیم د ډوپامین له منځه وړلو سرعت باندې کنټرول لري. ګړندی لوړه :(عالم COMT (Met/Met - لیږدونکي کچه، د هڅولو غوښتنه، او د محرکونو او خطر سره مینه. ورو عصبي لیږدونکي کچه، د اندیښنې احتمال، او د آراموونکو او سکان سره مینه. مختلف بدنونه، مختلف غوره مواد، او مختلف بیا رغونې ستراتیژي. 4. جنګیالی ته اړتیا ده چې هڅول شي. زیر. تمرین، چیلنج، نویوالي، د ډوپامین ملاتړې تغذیه. تمه مه کوئ چې آرام ژوند سمدلاسه خوشحالي راوړي. د اعتیاد لیږد ته پاملرنه وکړئ - تیز کوډومټ مغز به د هر شتون لرونکي لارې له لارې د هڅولو لټون کوي. 5. د حکمت لرونکي ته آرامتیا اړینه ده. د ستونزې مدیریت په مرکز کې. مراقبه، طبیعت، آرام چاپیریالونه، د ډیجیټل پاکوالي. کافین کم کړئ. د اندیښنې سره مبارزه وکړئ لکه څنګه چې دا یو اصلي حالت دی. هغه توګه د بند لپاره وه - بیا رغیدو او MTHFR باید یو بل لاره ولټوي ترڅو آرام ترلاسه کړي. 6. ازمویښه وکړئ، بیا مشوره ترلاسه کړئ. د COMT لپاره پوهاوی یا کینوني جینټیک ازمول. د متخصص په مرستې سره تفسیر وکړئ. د پایلو پر بنسله، د تکمیلو، ژوندانه او درملنې طریقې تنظیم کړئ. د کاري طب طبیب، جامع روانپوه یا کینوني تغذیې پوه سره کار وکړئ specialist.

۷. بدن یو ځانګړی جوړښت دی، نه یوازې مقدر. جینونه یوازې یو عنصر دي چې ډېر نور شتون لري. چاپیریال، ژوندانه، ملاتړ او کینوني پاملرنه ټول د جینټیک شرایطو سره تعامل کوي. خپل ځان وپیژني. له دې څخه یې د ټولې منظرې په توګه تصور مه کوئ. او د دې په اړه غلطه اندیښنه مه کوئ. ځان لپاره نقشه.

د سینټورین - وروستۍ تبصره

ت تاسو یو عمومي انسان نه یاست. تاسو هیڅکله هم دا و نه. هغه آیور ویدیک طبیب چې پوهیده، کله چې یې نبض وکتل او دوشا یې تشخیص کړ. هغه چاینایي متخصص چې پوهیده، کله چې یې ژبه، رنګ او غږ ته کتنه وکړه. هغه یوناني حکیم چې پوهیده، کله چې یې مزاج وپیژند. هغه ګریکي طبیب چې پوهیده، کله چې یې د جسمو تحلیل وکړ. دوی ټول یو څه کول: دا وه چې هغه څوک چې له دوی مخته وو، پوه شي. د ځانګړي جوړښت په لرلو، ځانګړو قوتونو، ځانګړو کمزوریو او ځانګړو اړتیاوو سره -- او دا چې درملنې باید د شخص سره تطابق ولري، نه دا چې شخص ته په جبري ډول درملنه ورکړل شي. عصري ژینومیک مور ته هغه دقت راکړی دی چې دا دودونه یې نشمای کول. اوس مور کولی شو ځانګړي انزیم رنځېدلې ووینو چې د دې تعین کوي چې ستاسو مغزه څومره چټک سره ډوپامین پاکوي، ستاسو بدن څومره مؤثره توګه سمون کوي، او څومره قوي ډول ستاسو میتیلیشن لارې هغه نوروټرانسمیټر تولیدوي چې ستاسو حالت او هڅه پورې اړه لري. دا معلومات پخوانی تجربو ته بې ځایه نه ټیټ لومړنی ډوپامین، او COMT، دي. دا دوی ته تصدیق ورکوي - د جزیوي تشخص سره. که تاسو "جنګي" طبیعت لرئ - ګړندی د تحریک لورې - نو ستاسو بیا رغیدو ته نښه ده چې چیلنج، شدت، او په اراده جوړ شوي صحي خوښ. که تاسو "حکیم" طبیعت لوړ لومړنی ډوپامین، او د اندیښنې خاوره - نو ستاسو بیا رغیدو ته نښه ده چې سکوت، آرام، او د عصبي COMT، لرئ - ورو سیستم په اراده مدیریت چې ګرم وي. دا باید چې د دې څخه ډیره وي. هیڅ یو قانون نه دی مات شوی. هیڅ یو معیوب ندي.

دواړه ځانګړي دي. او هغه علاج چې یو ته ګټه راوړی، ممکن بل ته زیان ورسوي. خپل شرایط وپیژنئ. لاره یې تطبیق کړئ. د دې لپاره ځانته سر ورکولو ته پای ټکاو کړئ چې عامې لارښوونې په هغه بدن کې ستونزې رامینځته کړې چې هیڅکله هم عام نه و. — د سینټورین.

پای ته رسیدنه پروتوکول 06 - فینوتایپ اړېدنه - سینټور ویجه

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانتوریان پیپر ۱۵

د فینوټایپ لاره.

ازموینې لګښت نه لرئ DNA خپل ځان د ارزولو لپاره، کله چې تاسو د.

د ستو نوروجینومیک پروفایل د لیدلو وړ سیټونو څخه استنتاج.

معمار د یادونو:

تاسو دمخکې له دې نشو کې یاست. یا په نشه مخکینۍ حالت کې یاست. یا یوازې د پایښت په څیر احساس کوئ. تاسو پوهیرئ چې عصبي ژیړنیت ممکن ستاسو ضعفونه وپیژني. مګر ازموینې لګښت ۱۰۰-۳۰۰ ډالر دی او د پروسس کولو لپاره اونۍ اړتیا ده. تاسو دا پیسې نلرئ. تاسو دا وخت نه لرئ. کړکیچ اوس دی. مخکې له ازموینه شتون درلوده، طبیبانو د فینوټایپینګ کارول. دوی ځانګړې، عکس العملونه او کورنۍ DNA دې چې نمائنې وکتلې. دوی هغه څه چې په بهر کې وو، د داخلي حالت وړاندوینه کوله. ستاسو لیدل شوي ځانګړې عبارت دي له: د خپلو جینټیکي خصوصیاتو څرګندونې. ستاسو د کورنۍ تاریخ ستاسو د جینټیک احتمال نقشه ده. ستاسو د درولو په وړاندې د غبرګونۍ ډولونه د ستاسو د انزایم عملکرد لپاره شواهد دي. دا پروتوکول تاسو ته ښیي چې څنګه خپل بایولوژي وپوه شئ. دا د ازموینو ځای نشي، کله چې توانید لرو ازمایښه وکړئ. مګر دا یوې لارې ده کله چې ۲۰۰ ډالر ستاسو ترمنه وي او تاسو نه غواړئ پوه شئ. تاسو کولی شئ نن پیل وکړي. اوس. هغه څه په کارولو سره چې تاسو دمخه یې پیژندلي دي.

د فینوټایپ اصول.

ستاسو د لیدو وړ ځانګړتیاوې ستاسو د ژینټیک په څرګندونې څه کوي.

GENOTYPE = ست DNA (هغه څه چې کوډ کې لیکل شوي).کوډ.
PHENOTYPE = هغه ډول چې دا DNA (هغه څه چې تاسو وینئ).ستوبې ته څرګندیږي.
بدلونونه د هوموسیستین زیاتوالي او MTHFR :هر جینټیک بدلون د لیدونکي خصوصیات له لارې څرګندیږي پاڅرنونو په رامینځته کولو سره؛ resuبدلونونه د شخصیت او ست COMT ځانګړې نښو په رامینځته کولو سره؛ DRD2 بدلونونه د درملو د بدلیدو CYP450 بدلونونه د جایزې ترلاسه کولو لټون په رامینځته کولو سره؛ سرعت په رامینځته کولو سره. دا هغه ډول وه چې طب زرګونو کلونو راهیسې کار کاوه، مخکې له جینټیک پیژندنه ازموینې څخه. دا د لابراتورۍ ازموینې په پرتله کم دقیق دی. مګر دا بل هیڅ ډول ګمان نه دی. پیټ :او احتمالات یو عملي کاري فرضیه جوړوي. دې معلوماتي سرچینې چې تاسو دمخه لرئ
(1) شخصي تاریخ - ستاسو ځانګړې خوابونه د موادو، دواوو او ست resu سره؛ دا چې ستاسو بدن څنګه چلند کوي هغه معلومات دي په اړه د ستاسو انزایمونو.
(2) کورنۍ تاریخ - د اعتیاد پیټرنونه، ذهني روغتیا او دوا جوړونې په قریبو کې؛ د دوی جینونه ستاسو احتمالات دي.
(3) فزیکي او چلند ځانګړني - زمور لیدو وړ ځانګړني. د ځانګړو نوعیتونو سره د اړیکې لرونکي: استرس عکس العمل، درد حساسیت، کافین زغم، شخصیت پیرامیټرونه. تشریح یادښت: دا تاسو ته یوه کاري فرضیه ورکوي، نه یوه تشخیص. د همدې حالت د کورنۍ تاریخ = لوړ احتمال. څو همغږي نښې = منځنۍ-لوړ. یوه نښه = ټیټ-منځنۍ، نوري څیړنې وکړئ. دا د مداخلو لپاره کاروئ. بیا پایلې وګورئ. که میتیل فولات په کلکه مرسته وکړي، نو MTHFR فرضیه پیاوړې کیږي. که هیڅ نه وي، بل لاره هڅه وکړئ. دا تکراري ده - تاسو تجربې کوئ. په ځان باندې.

MTHFR ځانګړی ارزښت.

د میتیلیشن وضعیت فینوټایپ پینل.

MTHFR جین کې د تغییراتو له امله، جسم کولی شي فولیک اسید په میتیل فولات تبدیل کړي، چې دا د عصبي واټر ټرانسپورټرونو تولید، سمون او DNA ترمیم باندې اغیزه کوي. دا تغییرات عام دي - ۴۰٪ څخه تر ۶۰٪ خلکو تر یوې پورې کاپي لري.

علامت / پوښتنه

→ که هو وي

نقاط.

خانواد کې د زیږدو، اندیښنې یا اعتیاد تاریخ.
MTHFR احتمالاً
+2
له کورنۍ د زړه ناروغي، سکه، یا وینې ټکورونو تاریخ.
MTHFR احتمالاً
+2
کورنۍ تاریخ د عصبي ټیوب نیمګړتیاوو یا د ماشوم له کوره تښتی کیدو په اړه.
MTHFR خورا احتمال لري.
+3
هغه ډپریشن چې SSRI جنه د ښې پایلې نه دی درلود.
MTHFR احتمالاً
+2
تا چې عادي فولیک اسید سپلمنټونه کاروئ، حالت خراب شي.
MTHFR احتمالاً
+2
بلې ستونزې له امله تشریح نشېدونکي د مزمنې ستړیوالی.
MTHFR ممکن وي.
+1
ذهني ګمراهي، تمرکز کې ستونزه.
MTHFR ممکن وي.
+1
د هوموسیستین لوړ کچه (که چیرې ازمویته وشي).
MTHFR خورا احتمال لري.
+3
حساسیت الکohol خورا شدیدې وي - ته سردردۍ.
MTHFR ممکن وي.
+1
هستامین عدم تحمل یا حساسیته.
MTHFR ممکن وي.
+1
نایټروس اکسایډ (د دندپوهنې په برخه کې) د بدو اغیزونو لړلیک.
MTHFR احتمالاً
+2
د مدیترانه، هسپانوي، یا ایټالوي نسله.
MTHFR د دې ډلو خلکو په منځ کې پراخه ده.
+1
د مزمنې درد یا فایبرومایالیا په څیر لاملونه.
MTHFR ممکن وي.
+1
هغه اندیښنې چې د ویټامینونو په زیاتیدو سره لا هم خرابیږي.
MTHFR (زیاده تخمین) ممکن.
+1

MTHFR اسکور د تفسیر په ډول:
0-4 پوائنټونه: ټیټ احتمال چې مهم MTHFR تغیرات شتون ولري. لومړی بیا نورې لارې تمرکز کړئ (COMT، CYP450).
5-9 پوائنټونه: منځنۍ احتمالي. د میتایشن سپورټ هڅه کول د یوې تجربې په توګه مناسب دي. لږ پیل وکړئ او خواب وګورئ (میتایل فولات 400mcg).
10+ پوائنټونه: لوړ احتمالي. قوي نوماند د میتایشن سپورټ لپاره. دا د مداخله لپاره لومړی هدف په پام کې

ونيسئ. که احتمال لوړ وي، د پيل کولو پروتوکول: هر هغه سپليمنټ بند کړئ چې "فوليټ ايسيد" ولري (دا امر کړئ - تقريباً 15-25 ډالر. هر (ميتايل کوبلامين) B12 + ممکن ستونزه زياته کړي). ميتايل فولات فارمسی کې. پيلۍ مقدار: ورځنۍ ۴۰۰ ميکروګرام ميتيل فولات او ۱۰۰۰ ميکروګرام ميتيل کوبالامين، سهار د خواړو سره. دوه اونۍ لپاره مشاهده وکړئ: انرژي، مزاج، ذهني روښنايي، خوب کيفيت. که مثبت ځواب ترلاسه شي → مقدار ته ۸۰۰ ميکروګرام ډير کړئ. که منفي ځواب ترلاسه شي (بې هوشۍ، تحريک) → مقدار کم کړئ يا يوازيتوب په ورځ واخلئ.

— ۱۵.۳ —

COMT ارزښت ځانګړی.

د جنګی//اندښمن حالت تشخيص کچه.

COMT (کټيکول-او-ميتيل ټرانسفيريز) سره پاک وي (کټيکولامينز، نورايپيفرين او اډرينلين څومره چټکۍ سره ماتوي). Met/Met (اندښمن) وروسته پاکوي — اړتيا لري چې زياتې محرکات وکارول شي (جنګيدونکی). Val/Val سره پاکوي — اسانو د ډېرې فشار احساس کوي.

واريرز مارک (وال/وال - ګړندی پاکوالي).

→ که هو وي

نقاط.

تا د فشار لاندې ښه کار کول خوښ دي - ټاکل شوی مهال تاسو ته انرژي ورکوي.
جنګی دی احتمالاً.
+2
تا ډېر ژر په ستړيا کې راځي که کوم تحريک ونه وي.
جنګيزی احتمال لري.
+2
ستاسو په واسطه محرک توکو (کوکين، ميټ، ايډرال) سره د جذب احساس وشو.
جنګيالی احتمالاً
+2
تا د ستونزې په وخت کې درد/نامرغۍ ښه مديريت کوئ.
جنګي ذهن ټرلي
+1
تاسو نوي تجربې، نوښت او خطرونه په لټه کې ياست.
جنګيالی احتمالاً.
+2
ستاسو په اړه احساس کيږي چې ستړي يا غمجن ياست که چيرې کومه نښه شتون نه وي.
جنګی دی.
+1
تا په شديد ډول تمرين کوئ او د دې سره خوشحاله احساس کوئ.
جنګيذه ټرلې
+1
کورنۍ غړي لوړ بريالیتوبونه لري، او د خطرونو په اخستلو کې لېوالتيا لري.
جنګي دی.
+1
لومړي، د دې په اړه فکر وکړئ چې دا کلمات څنګه کارول شوي دي.
جنګی دی.
+1
کافين د عادي مقدارونو په توګه ستاسو پر جسم باندې لږ اغېز مندی دی.
جنګی دی.
+1

ډاډه کوونکي نښې (Met/Met - وروسته پاکیدل).

که هو وي →

نقاط.

ستاسې په ډاګه کوښښ وکړئ چې د نورو لپاره د ستونزې لامل نه شئ.
ډیر اندیښمن.
+2
ستاسو د الکولي، بنزو، او کانابیس سره اړخیښی شوی و.
ډیر اندیښمن.
+2
کافین د اندیښنې، د تینداری احساس یا د خوب نشت لامل کیدی شي.
ډیر اندیښمن.
+2
ستاسو ته د اندیښنې احساس شتون لري چې ښکاري د نورم نه لوړ دی.
ډیر اندیښمن.
+2
تاسو د ستونزې سره حساس یاست او ستاسې په بیا رغیدا ډیر وخت اړتیا ده.
ډیر اندیښمن.
+2
ستاسو ته معمول او وړاندوینې تر نویوالي غوره دي.
اندیښمن.
+1
تاسو خپلو احساساتو ته عمیق او ورو ځواب راکوي.
اندیښمن ممکن وي.
+1
د درد حساسیت د عادي کچه ځخه لوړ دی.
اندیښمن اړوند
+1
تا چې ډیر مقدار د ویټامینونو په استعمال کوئ، ستړیږئ؟
(زیاده تحریک) اندیښنه ممکن وي.
+1

د پایلې په تفسیر کې COMT:

لوړ "جنګي" نمره (۷+) : تاسو د عادي کسانو په پرتله ډېره اړتیا لرئ چې تحریک وموښئ— دا عصبي بیولوژي ده، نه شخصیت کې کمزوري. احتمال لري چې ځورښت د تحریک کولو اړتیا پوره کوله. بیا رغیدنه باید شدید او صحي ډوپامین سرچینې شاملې کړي: لوړ شدت لرونکي تمرین، سیالي، نوي تجربې، له لاسته راوړنو سره ډوپامین مخینه — (ملي ګرام سهار ۵۰۰) L-Tyrosine :ټرلي فعالیتونه، د مهالو په درلودلو پروژې. زیاتون وکاروئ، یوازې کارولو ته اړتیا نده MAOIs کونکی؛ که چېکاره لرئ یا.

لوړ "اندیښکور" نمره (۷+) : تاسو په اسان سره پریږدېږئ— نه ستجنه، بل ډول جوړښت لرئ. احتمال لري چې ځورښت د آرام کولو اړتیا پوره کوله. بیا رغیدنه... د آرام احساس رامینځته کول چې د موادو کارول ته اړتیا نشي: د طبیعت سره مخالفت، مراقبه، تنفس تمرین، ورځپاڼې او وړاندوینې، کم تحریک لرونکي چاپیریالونه. سپلیمنټونه: میګنیم ګلایسینه، ال-تئانین، اشواګندها؛ د ټایروسین زیاتوالي ځخه ډډه وکړئ. دواړو نښو ۴-۶ (ترکیب): احتمالاً وال/میټ انټرمدیټ. تاسو انعطاف لرئ مګر همدارنګه ناسازګار هم شتون لري. د شرایطو پراساس ضعف. د چاپیریال مدیریت خورا مهم دی.

CYP450 ځان اروایني.

د دواء متابولیزم ځانګړتیاو پینل.

انزیمونه ډېر درملونه او مواد تبدیلوي. دغه انزیمونو کې توپیرونه مشخصوي چې ایا تاسو یو کم، منځنۍ، عادي یا CYP450 خورا تیز متابولیزونکي یاست. دا په دې اغېزه کوي چې درمل څنګه ستاسو پر جسم باندې عمل کوي او څومره وخت یې دوام کوي - او دا د درملو سره مرسته کولو علاج کې د مقدار ټاکلو لپاره خورا مهمه ده.

CYP2D6 مارکر.

که هو وي →

نقاط.

کوډین/ټرامیډول تاسو ته هیڅ ډول درد کمونې نه درکوي.
کم منظمه متابولیزم.
+3

کوډین/ټرامیډول تاسو ډېر خورا وژونکی یا شدید نارغی کولی شي.
چټک متابولیزر.
+3

د ضد افسردۍ دواوو په عادي مقدارونو هم شدید عوارض لرل ممکن دي.
کم منظمه متابولیزم.
+2

د ضد افسردۍ دواوو ښکاره کوي چې حتی په لوړو مقدارونو هم کار نه کوي.
چټک متابولیزر.
+2

شپه احتمال لري چې تاسو د نورمې مقدار په پرتله ډېر یا لږ درمل وکاروئ.
متابولیزم بدلون.
+2

غړي د درملو په وړاندې ورته غیر معمولي عکس العملونه لري کورنۍ.
وارثي متابولیک بدلون.
+2

بیټا بلاکرونه ستاسو پر جسم باندې غیر معمولي اغیزه کوي.
CYP2D6 تغییرات.
+1

خاورځمکنې.
زیاتې کم کونکي معدل.
+1

شمال افریقایي یا منځني ختیزې نسله
لوړې، خورا ګرمې نرخونه.
+1

CYP2C19 مارکر.

که هو وي →

نقاط.

بېنزیډیازیپینونه (والیوم، زاناکس، کلوپین) ستاسو په ځان باندې خورا سخت تاثیر کوي.
کم منظمه متابولیزم.
+2

بېنزیډیازینونه کمزور ښکاري او تاسو ته د لوړ مقدارونو اړتیا ده.
چټک تبادلې کونکی.
+2

PPIs (د پریلوسیک، نیکسیوم په څیر) د غیر معمولي ښې یا بدې اغیزې لري.
CYP2C19 تغییر.
+1

کلپیډوګریل (پلاویکس) کار نه کوي (که تاسو یې وکارولی وي).
CYP2C19 تغییر.
+2

کانابیس ستاسو پر نورو کچکړې اغیزه خورا پراخه کوي.
کم توزیع کونکی (THC).
+1
خاورځمکنې.
زیاتې کم کونکي معدل.
+1

د پایلوټونو تفسیر CYP450
که چېرې ضعیف متابولیزونکي نښې په "ضعیف" کټګوری کې ۳ یا زیات امتیازی ولري: جلا توکي ستاسو باندې نورو څخه خورا سخت تاثیر کوي؛ معیاري مقدار ممکن ډیر وي؛ مهم - هر هغه طبیب ته خبر ورکړئ چې تاسو د دې شېبه احساس کوئ؛ دوز کولو لپاره دې موضوع په پام کې نیولای شي (چارسواک لاندې MAT پیل کړئ)؛ شاید تاسو د شدید لومړني اغیزو له امله ډیر ژر مداخله وکړي.
که چېرې خورا تیز متابولیزونکي نښې په "تیز" کټګوری کې ۳ یا زیات امتیازی ولري: توکي چټک سره پاکوي، تاسو ته نورو اړتیا ده؛ معیاري مقدار ممکن کافي نه وي. ډیر مهم: ممکن د دوا لپاره لوړ یا ډېرې اندازې اړتیا وي؛ مقاومت په ګړندۍ توګه وده کوي؛ د وروستي سپم څخه وروسته، لغزې ممکن په ګړندۍ توګه راځي. عمل: خپل غیر معمولي درملیز عکس العملونه د طبي متخصصینو لپاره ثبت کړئ. دا معلومات کولی شي خطرناک اندازې تېمونو مخه ونیول شي.

جایزې کمښت سیټم ارزونه.

د ۲ ریسیپټر د کثافت کوډ تحلیل مجموعه.

DRD2 جین د مختلفې رنګونو اغیزه کوي چې دا د ډوپامین ریسیپټر شمېر او حساسیت باندې تاثیر اچوي. کم شوي ریسیپټر یو بنسټیز "کافي نه" احساس چې په ګڼو برخو = کثافت (Reward Deficiency Syndrome) = جایزې ورکولو سیندورم کې د جبري لټون محرک ګرځي.

جایګیر کمښت نښه.

→ که هو وي

نقاط.

د "یو څه کموالي" یا پوښتنې احساس.
آرډي‌اس ممکن وي.
+2
(نه یوازې یو) تاریخ د څو ډولونو کوډمو په اړه کورنۍ.
د RDS وي چې احتمال لري.
+3
ستاسو سره د څو ډولونو کوډو (چیزونو، کړ وړو) تجربې شته.
د RDS وي چې احتمال لري.
+3
عادي چارو څخه خوښې احساس کولو کې ستونزه.
آرډي‌اس ممکن وي.
+2
د نویوالي، تحریک او لېوالتیا د تلې لټون.
آرډي‌اس ممکن وي.
+2
د ژوند په مختلفو برخو کې د تمپلو کمښت.
RDS ممکن ده.
+1
ADHD تشخیص یا شدید ADHD ځانګړتیاوې.
RDS سره اړوند.
+2

اضافې وزن يا اجباري خوځندگی.
RDS سره اړوند.
+1
اجباري جنسي چلند يا پورنوګرافي اعتياد.
RDS سره اړوند.
+1
جګړو مسايلو.
RDS سره اړوند.
+2
خطر په غاړه نيولو، د پايلو ته پام نه کولو سره د خطرونو په لټه کې کول.
آرډي‌اس ممکن وي.
+2
هغه ډپريشن چې بڼه جواب نه راکوي.
RDS ممکن ده.
+1
(جوانان يا کوچنۍ عمر لرونکي) ژر پيل شوي د نشې کوډوناکي.
آرډي‌اس ممکن وي.
+2
بې حوصله والی - نشي کولی تحمل وکړي چې "هيڅ کار ونه‌شي."
آرډي‌اس احتمالاً.
+2

سکور د کمښت درېڅه تفسير 0–5 پوائنټونه: ټيټ احتمال چې لوی سکور د کمښت درېڅه ولړئ. ستونزه MTHFR لارو باندې، COMT، او ممکن د موقعيت يا چاپيريال له امله وي. تمرکز وکړئ په ټراوما.
پوائنټونه: منځنۍ احتمال. ډوپامين سيستم احتمالاً ښکېل دی. د لويو ګټو سرچينو جوړولو ته اړتيا ده -- 6–12 تنوع کليدي دي. د ډوپامين ملاتړ کونکي سپليمنټونو په اړه فکر وکړئ.
پوائنټونه: DRD2 تغيرات هم شتون لري. دا احتمالاً لوی احتمال چې سکور د کمښت درېڅه ولړئ او +13 ستاسو لومړۍ ضعف ده. تاسو ټل به له عادي خلکو څخه ډېر ډوپامين سرچينې ته اړتيا ولړئ. بيا رغيدو بايد د RDS قوي ګټه شامل کړي. بې ځايني سيستم. د رغون په يوه ټاکلي لړۍ تمرکز اکثراً ناکام شي - پراخو هدفونو اړتيا شتون لري.

ډېرې د مخدر موادو سره ټرلې ستونزې.

خپلو عصبي-ژينيتيي الګوګانو په پېښه کولو.

پروفايل

تشريح او وړانديز شوې عمل:

د کمزورې سيستم.
HIGH MTHFR + MODERATE RDS — بنسټيز عصبي ليږدونکي کمښت؛ دلاسۍ، ستړيا؛ نشه مواد يوه ريښتيني عصبي کيمياوي خولو ډکوي؛ ميتايليشن ملاتړ خورا مهم دی؛ عصبي ليږدونکي مخکينۍ جوړ کړئ.
د احساساتو لټونکی.
HIGH RDS + WARRIOR COMT — د زيږيدو سره د نورو اړتياوو لرونکي؛ د لېوالۍ وړ؛ د محرکونو او خطرونو لوړې؛ قوي مګر صحي ډوپامين سرچينې جوړ کړئ: سپورټ، سيالي، لاسته راوړنې.
د زيان شوې پروسيسر.
HIGH WORRIER COMT + MODERATE MTHFR — د اندېښنې احساس، ډاډه والی، ځان ته آرامۍ ورکول؛ د آرامو دوا لپاره تمايل؛ د تحريک کچه کم کړئ، د آرامۍ تمرينات وکړئ، ميګنيسيم، د چاپېرسټر کنټرول.
چټک تبديل کوونکی.
تساهل ګړندیږي، نو له نورېو څخه ډېر - (RDS) منځنۍ وده په زړه پورې + (CYP) زړه چټکيدو او د وينې جريان کې شديد بدلون ضرورت لري؛ د درملو څوابونو په دقت سره څارنه وکړئ؛ ممکن اړتيا وي چې د درملو مقدار بدل کړئ؛ ټولو متخصصانو ته معلومات ورکړئ.
د منځنۍ پروسيسر.

کولایي او لوړ حساسیت لرونکي کسان لپاره: توزیعات په شدید ډول اغیزمن کوي، او عوارض جانبي یې CYP کم متابولیزونکي دوزونو کې احتیاط وکړئ؛ دا مواد ستاسې لپاره خطرناک دي MAT خورا سخت وي؛ هرځه د ټیټ مقدارونو سره پیل کړئ؛ د څو خطرونو لرونکی.

COMT ته کتنه وکړئ (د بنسټ لپاره)، بیا MTHFR ډېرې لارې په کې لوړې نمرې ښیي -- د یوې پیچلې قضیې خبره ده؛ لومړی ته، او وروسته RDS ته؛ یو جامع او متکامل پروتوکول جوړ کړئ.

ستاسو د انتخاب لاندې توکو په ډاګه کول اکثراً ستاسو پټ ضعف څرګندوي.

چیز.

چې دا یې ویراندې کړه.

ښایي کمبود

بیا رغونې هدف.

الکُohol

آرام، ټولنیز آسودګی، خوب.

GABA/اندېښنه) د اندېښنې په اړه معلومات، کوم چې د COMT کوډ له خوا اغیزمن وي).

سکینه را پیدا کړئ، او د اندېښنې سره په مستقیم ډول مقابله وکړئ.

د عملیاتو.

درد کمول، ګرموالی، سیندوالي.

اندورفین سیستم، درد حساسیت.

اجتماعي ټرون، تمرین له امله تولید شوي اندورفینونه.

کوکایین / میت

انرژی، اعتماد، خوشحالي

ډوپامین (RDS، Warrior COMT).

دل ډوپاامین د څپلو لپاره ځکه جوړ شوي منابع.

کانابیس

آرام، تخلیقی استعداد، د بېکاري څخه خلاصون.

اندوکانابینوئډ سیسټم، مخلوط کوډیټ.

تخلیقی چارې، طبیعت، منظم آرام.

بېنزېډیازېپینونه

پریشان کمول، خوب.

جی بی ای (GABA) کمښت، د عصابیاتو په اړه اندېښنې، کوډامین (COMT).

عصابی سیستم تنظیم کولو لارې.

د MDMA په اړه معلومات شتون نلري.

اړیکه، مینه، پرمختګ.

سیروټونین، ټولنیز ټراو کمښت.

ریښتینې اړیکو ته وده ورکول، ټولنه.

د فوري عمل پروتوکول

نن څه وکړئ د خپل ارزیابي پر بنسټ:

ترټولو لوی احتمال وي: هر هغه سپلیمنټ بند کړئ چې 'فولیک اسید' ولري (د دې امکان MTHFR که نن د ونیسئ — په ټوله کې B12 شتون لري چې دا میتایلیشن ته وده ورکوي). میتیل فولات + میتیل کوډلامین تقریبا ۱۵-۲۵ ډالر، د هر ډول دوا پلورنځي یا آنلاین. پیل کونکي مقدار: ۴۰۰ میکروګرام میتیل فولات + ۱۰۰۰ میکروګرام میتیل کوډلامین ورځني، سهار د خواړو سره. د دوه اونۍ لپاره یې وویني — انرژي، مزاج، ذهني روښنایي، خوب کیفیت. که مثبت ځواب ترلاسه کړئ → مقدار ته ۸۰۰ میکروګرام ډېر کړئ. که منفي ځواب ترلاسه کړئ (بې هوشۍ، تحریک) → مقدار کم کړئ یا هره ورځ نه کاروئ.

د مبارزې په توګه ستاسو لپاره نن ترټول ډېر احتمال ولري: ومنئ چې تاسو منځنۍ کچې څخه ډېر COMT که stimulasyon د ځنګه چې کړئ ډېرئ—دا عصبي بیولوژي ده، نه شخصیت کې کمښت. پلانون جوړ ترلاسه کړئ. فوري عملونه: لوړ شدت لرونکي تمرین (د دې لپاره چې ستاسو مغز stimulasyon موادو پرته په مؤثره توګه ډوپامین پاک کړي)؛ سیالي فعالیتونه چې د ګټې او زیان شتون لري؛ نوي تجربې؛ پروژې چې د ټاکل شوي مودې سره وي او د اړتیا احساس رامینځته کوي؛ ګډ کاري تخلیقي کار. د درملو په اړه فکر وکړئ: سهار L-Tyrosine 500mg (د ډوپامین مخکینۍ توګه MAOIs که چیرې تاسو فشار لرئ یا - دا مصرف کوئ، مهرباندئ. لېښلېدو کې کم مقدار کاروئ او ځواب ووینئ.

د اندیښنې حالت ستاسو لپاره نن ترټول ډېر احتمال ولري: ومنئ چې تاسو اسانۍ سره په ګوډه کې COMT که پریږدېرئ—نه ځواک کم، بلکې عصبي لحاظ له پلوه توپیر لرئ. سمدلاسه خپل محیط ته د تحریک کچه راکم کړئ. ستاسو عصبي سیستم ته د بیا رغیدا لپاره آرامتیا اړینه ده. فوري عمل: نن ورځې د غیر ضروري ستونزو څخه خلاص کړئ؛ طبیعي ځای ته لاړ شئ (د اندیښمنانو لپاره په ځانګړې ډول آرامونکي)؛ تنفس تمرین وکړئ چې پکې اورد خپ کول شامل وي؛ کافي مشروبات کم کړئ یا یې بشپړ رد کړئ. د درملو په اړه ملي ګرامه (د آرامتیا L-theanine ۲۰۰ فکر وکړئ: منیزیم ګلیسینیټ ۳۰۰-۴۰۰ ملي ګرامه په خوب نه مخکې؛ لپاره، مګر پرته له خوب راوستلو)؛ اشواګانډا (د کورتیزول کمولو لپاره د تطابق وړ.

د زیاتیدو لپاره لومړیتوبونه: هغه بنسټیز توکي چې هرڅوک کولی شي، پرته لدې چې وسایل ولري ب:

*** ډالر په میاشت کې؛ د میتایشن کچه تنظیموي؛ که چیرې B12 — ۱۵-۲۵ میتیلفولیټ + میتیل کوبالامین شتون لري، دلته پیل وکړئ MTHFR احتمال وي چې.**
*** منګنیس ګلیسینیټ ۴۰۰ ملي ګرم — ۱۵-۱۰ ډالر په میاشت کې؛ آرامونکي؛ په ستړیۍ او اعتیاد کې کم شوي؛ خوندي او پراخه ګټه لري.**
*** د ویټامین D3 ۲۰۰۰-۵۰۰۰ IU — ۵-۱۰ ډالر په میاشت کې؛ ډیری خلک پکې کمښت لري؛ د مزاج او مقاومت پر وړاندې اغیزه لري.**
*** مچھي تیل (اویمګا-۳) — ۲۰-۱۰ ډالر په میاشت کې؛ د مغز صحتمندۍ، د سوزش کمول؛ پراخه ملاتړ کوي.**
*** L-Theanine ۲۰۰ ملي ګرم — ۱۵-۱۰ ډالر په میاشت کې؛ آرامونکي پرته له خوب راوستلو؛ په ځانګړې ټایروسین ۵۰۰ ملي ګرامه — ۱۵ څخه تر ۱۵ ډالره / میاشت؛ د ډوپامین-L. توګه د اندیښنې او د اندیښنې لپاره مخینه؛ د "واریر" او "آرډي‌اس" ډولونو لپاره؛ که اندیښنه لرئ، یوازې کار مه کوئ.**
لږترلحاظ پیل (فقط میتایشن): ۱۵ څخه تر ۲۵ ډالره / میاشت.
بنیادي مجموعه: ۴۰ څخه تر ۵۰ ډالره / میاشت.
د ډول لپاره ځانګړی اضافه: ۱۰ څخه تر ۱۵ ډالره / میاشت.
شه او ارزانه برانډونه: NOW Foods، Nature Made، Jarrow.

د ریښتینې ازموئنې لاره

کله چې وسایل شتون ولري، د ازموینو ترلاسه کولو څرنګوالی:

* *د خپلې سیمې روغتیایی مرکز یا کلینیک سره اړیکه ونیسئ.*
* *د ګرځنده ازموینو واحدونو په اړه معلومات ترلاسه کړئ.*
* *د ځانګړو ازموینو لپاره متخصصانو ته مراجعه وکړئ.*
* *د آنلاین راجسټریشن او انتصاب د خدماتو څخه کار واخلئ.*

ازموئنې اختیار

تشریح او د لاسرسي معلومات.

23andMe یا AncestryDNA (د قیمت: ۹۹ ډالر څخه تر ۱۹۹ ډالرو پورې).

داسې خام معلومات چې کولای شئ په وړیا تفسیر سایټونو ته پورته کړئ؛ د پلور قیمتونو لپاره انتظار وکړئ (بیا به ډیر احتمال شتون ولري چې ۷۹ ډالر وي، په ځینې ورځو کې).

د خامو معلوماتو لپاره تفسیري وسایل.

ژینیټیک جینی (بیاخلاص)، پروموتیس (۱۲ ډالر)، نیټرا هیکر (۳۷ ډالر) -- ستاسو خام معلومات د میتایلیشن او روغتیا توپیرونو لپاره تفسیر کړئ.

ډایریک میتایلیشن پینل (۱۵۰-۲۵۰ ډالر).

د مصرف کونکو ازموئنو په پرتله ډېر ځانګړي؛ ممکن د بیمې لخوا پوښل شي که چیرې مناسب تشخیص کوډ شتون ولري.

فارماکوژینومکس پینل (د دوو سوه څخه څلور سوه ډالرو تر منځ).

د مخدراتو (MAT په ځانګړې توګه د دوا د تاثیر لپاره؛ اکثره وختونه که تاسو — GeneSight، Genomind، او OneOme یا رواني درملونه ترلاسه کوئ، بیمه به دا خدمات خلاص کړي (درملنې جامع کلینیکي (۳۰۰-۶۰۰ ډالر).

لخوا تمویل شي HSA/FSA جامعې طبي معینې، د کاري طبابت له مخې؛ تر ټولو جامع؛ ممکن چې یو څه برخه یې د.

په منظم ډول ۵۰٪ تخفیف وړاندې کوي — په Ancestry او landMeزمویسنه د بشپړ لګښت پرته: 23 بیمه: فارماکوژینومیک ازموینې اکثراً هغه مهال کوریږي کله چې د Black Friday، او Prime Day، تعطیلاتو درملو پیل کیږي — له خپل طبیب څخه وغواړئ چې دا ازموینه ترسره کړي مخکې له دې چې تاسو ته د ضد افسردMAT (یا لومړني درمل تجویز کړي؛ د "درمل مدیریت" یا "درملې (د جدي نشو موادو درملنې مقاومت" لپاره تشخیصی کوډونه کاروئ. شته معلومات: که تاسو دمخه 23andMe یا Ancestry د نسب په ته پورته کړئ (بیاخلاص) د Genetic Genie موخه کارولې وي، خپل خام ډیټا فایل ډاونلوډ کړئ او دا لپاره د پراخه روغتیا راپور. ځپړنې: پوهنتونونه ځینې (۱۲ ډالر) Promethease میتیلیشن راپور لپاره. یا وختونه وړیا ازمول لرو چې په بدل کې د ګډون له مخې وړاندیز کیږي. د ټولنې روغتیایی مرکزونه ممکن د کم قیمت یا وړیا ازمول پروګرامونو وړاندیز وکړي. فینوټایپینګ تاسو ته ۶۰-۸۰٪ باور د مهمو تغیراتو په اړه ورکوي کله چې نمائن څرکنده وي. دا ستاسو لپاره یو کاري فرضیه جوړوي چې د مداخلو سره ازمول شي او معلومات چمتون دي چې حتی رسمي ازمو ل په شتون کې د متخصصانو سره شریک کړئ. کله چې تاسو توانید لرئ: ستاسو فینوټایپ وړاندوینې تایید یا بیاکتنه شوې؛ تاسو تغیرات ومومئ. تا به دا نه وی فکربدا؛ تاسو د طبي متخصصینو لپاره تشریحات لرو. تاسو د بیا رغون پیل کولو لپاره د لابراتوار څخه اجازه نستانه. ستاسو بدن یې تاسو ته کلونه راهیسې وایي چې هغه څه دي چې ورته اړتیا لري. دا پروتوکول تاسو ته ښووي چې څنګه واورئ.

مرکزی نکات:
فینوتایپ = جینوتایپ چې څرګند شوی وي - ستاسو لیدل شوي ځانګړنې د نمرو پېژندنې له لارې ستاسو ژینټیک څرګوي.
دري معلوماتي سرچینې - شخصي تاریخ، کورنۍ تاریخ او لیدل شوي ځانګړنې؛ د دریو څخه کار واخلئ.
نښې - د غم، ستړیا، ذهني ګمراهي، د کورنۍ د زړه ناروغي، بد فولیک اسید غبرګون؛ په ۴۰-۶۰٪ MTHFR کسانو کې عام دي.
په مقابل کې د اندیښنې ،(مدیریت کوونکي، د ست) resuلټون کوونکي، اړتیا لري تحریک COMT - جنګی (اندیښمن، ډوب شوی، اړتیا لري آرام) لرونکی.
نښې - دا چې درمل ستاسو باندې څنګه اغیزه کوي (زغرور اثر = کم متابولیزي لرونکي؛ کم تاثیر CYP450 (نسه متابولیزي لرونکي په پرتله)؛ د درملو د مقدار ټاکلو لپاره مهم).
تغیراتو په اړه DRD2 لیدنې، او منځنې پیل؛ دا د ADHD، د پاداش نښې - مزمن خالي والی، ډیری ځورونه تشار کوي.
کورنۍ تاریخ احتمال دی - د خپلوانو ځورونه، درملو ته د ځواب ورکول، او روغتیا حالتونه ستاسو د ضعف وړاندوینه کوي.
د غوره شوي توکو په اړه معلومات یو کلید دي - هغه څه چې تاسو ورته اړتیا لرئ نسیې چې تاسو څه کمبود لرل.
دا کار اوس پیل کړئ - د ازموینې لپاره انتظار مه کوئ؛ له ترټولو احتمالي هدفونو څخه کار واخلئ او ځواب وګورئ. کله چې موکن وي، ازموینه وکړئ؛ فینوتایپینګ یوازې پیل دی، پای نه؛ کله چې وسایل شتون ولري، د حقیقت په اساس ازموینه وکړئ.

د سلګونو کلونو راهیسې، طب د جینټیکي ازموائنو پرته کار کاوه. طبیبانو مشوره کوله. دوی نمرو باندې پام کاوه. دوی استنتاجات وړاندې کول. دوی نه وه ګمان کول - دوی د نامحسوس کوډ د څرګند نښو لوستل. هغه مګر دا حروف یوازې د دي .200: C677T، Val158Met، 4/4 ډالري ازموینه تاسو ته په پاڼه کې حروف راکوي لپاره مهم دي چې دوی څه لامل کیږي. او هغه څه چې دوی لامل کیږي، تاسو یې کولی شئ وګورئ. ستونزه چې هیڅکله پای نه شي = په سیستم کې یو څه غلط دی. درمل له معمول څخه ډیر ځواییږي د تا په متابولیزم کې یو څه بل شي شتون لري. د نورو کیف په پرتله ډېره محرک اړتیا = د تا پر ریسپټرونو کې یو څه بل شي شتون لري. تاسو دا معلومات خپله ټول ژوند راټول کړي دي. تاسو یوازې پوه نه شئ چې دا معلومات دي. اوس تاسو پوهیږئ. خپل بیولوژي وویلئ. د مداخلو سره ازمول وکړئ. د پایلو پر بنسټ تعدیل وکړئ. کله چې وشي، د ازموائنو په واسطه تصدیق کړئ. مګر تم نه کوئ. کړکیچ اوس دی. معلومات شتون لري. نن پیل کړئ.

د ستره پېړۍ د ۱۵مې برخې پای - د فینټایپ لاره.

پروتوکول 07

عصبي انعطاف‌پذیری.

هغه مغز چې ټپ یې کړی وي، د تمرین له لارې بیا جوړولی شئ.

هر دود څه پیژندلی دی د تکرار په اړه: هغه لاره چې تاسو پرې ځانګړي، هغه لار ګرځي.

C-07.001: د سنچوریون - داخلي کوډ

په عصبي پوهنتو کې ترټولو مهم کشف - او هغه چې په خورا مستقیم ډول د بیا رغونې لرونکي شخص ته خدمت کوي - دا دی: مغز کولی شي بدل شي. دې ته نورو پلاستی سیالی وایي، او د غربي ساینسي تاریخ په ډیری برخه کې، دا غیرممکن ګڼل کیده. غالب لید دا و چې مغز د ماشومتوب وروسته ثابت وي - ویل کیږي چې زیان تل لپاره وي، لارې ټاکلې وي، او بالغ مغز په اصل کې یو بشپړ محصول دی چې د هغه سرکټري باندې کار کوي چې شتون لري. د مورګو په دوره کې وده کوي. "تاسو نشي کولی یو پخوانی کوډ ته نوي تګونه وښیئ" د خلکو حکمت نه و. دا عصبي فلسفه وه. دا غلطه وه. مغز په هر عمر کې په دوامدې توګه بیا جوړوي، د هغه څه پر بنسټ چې څوک کوي. هر تکراري عمل هغه عصبي لاره پیاوړې کوي چې هغه تولیدوي. هر ترک شوي عمل خپل لاره ته اجازه ورکوي چې ضعیف شي. عصب پوه ډانال هب په 1949 کال کې دا اصطلاح څرګنده کړه: هغه نیورونونه چې یوځای فعال وي، یوځای سیمه کوي. هغه څه چې تاسو تمرین کوئ، تاسو یې کیږئ. که تاسو تمرین بند کړئ، نو تاسو هم بند ویږئ. هر هغه فلسفي مکتب فکر چې د نړ په کچه شته، دا خبره لري—نه د مغزي تصویر اخستنې له لارې، بلکې د زرو کلونو مستقیمي تجربې له مخې. هغه بودایی چې ورځني تمرین کوي، یوازې "د شعور لرونکي" نه دی. دوی په فزیکي توګه د پام، احساساتي تنظیم او ځان‌پوهیدو د عصبي جوړښت بڼه بدلوي. ننن تصویر اخستنې دا تاییدوي: هغه کسان چې اوږدمهالی تمرین کوي، د غوږي ماسي کثافت، پوسته ضخامت او مغزي برخې تر منځ د اړیکو کې اندازه شوې توپیرونه ښیي. دې عمل سره د بدن یدو پوهه وه چې "ټپاس" - هغه پایښت چې ظرفیت رامینځته کوي - په حقیقت کې د عملونکي په یو جزء بدل شو. د ویدیک پر یدو د "ذکر" - د الله د تکراري یادونې - یو بې ګټې طریقه نه ده. دا د عصبي شبکې په اغیزمنولو ده بدلون منځیري. د اسلامي پر چې، د زرو ځلونو له مخې، هغه حالت رامینځته کوي چې په نهایت کې د عملونکي لپاره د شعور حالت ګرځي. هغه موسیقي کار چې لس زره ساعته تمرین کوي، یوازې موسیقی نه زده کوي. د هغه عصبي لارو جوړول چې مخکې له دې چې تمرین پیل شي، شتون نه درلود. د اعتیاد په کارولو سره همدا MECHANISM تر کار واخیست. زره ځله د TRIGGER-CRAVING-USE چاپریزونو په تکرار سره، خپلو مغزو کې سترې لارې جوړې کړې - هغه لارې چې دومره پرانیستل شوې وې چې یوازې په فکر کولو سره یې نشم کولی مخنیوی وشي، او د فکر له کچه څخه ډیر چټک دي. پدغه توګه، دا مواد خپلو عصبي جوړښتونو ته خپل شکل ورکړی دی، لکه څنګه چې د مدیتیشن په کارولو سره یو مشت به خپل ځان ته شکل ورکړي. ښه خبر دا دی چې دا چې د اعتیاد سره، مغز د اعتیاد لپاره جوړ شوی وي، خو بیا هم PLASTICITY دواړو خواوو ته کار کوي. همدې MECHANISM ممکن د بېرته رغیدو لاره ومومي. هغه لارې چې جسم په کې د موادو په اخستلو غواړي، د کارولو له امله کمزوري کیږي. هغه لارې چې د صحي چلنونو لپاره دي، د تمرین سره پیاوړی کیږي. دا یوازې تشویقی خبرې ندي. دا حجراتي بیولوژي ده. او دا مانا لري چې مغزه چې اعتیاد یې جوړ کړی دی، هغه مغزه نه ده چې تاسو یې ساتئ.

د سیمې په کچه د خدماتو وړاندیز.

* د ګرځنده درملنې ټیمونه: دا ټیمونه د ناروغانو تر کورنۍ پورې رسیږي او هلته درملنه کوي.
* د ورځې مرکزونه: دا مراکز ناروغانو ته ورځنې درملنې چمتون وړاندې کوي.
* بستونکي مرکزونه: دا مرکزونه ناروغانو ته د اوږدې مودې درملنې چمتون وړاندې کوي.
* د مرستې ټولنې: دا ټولنې ناروغانو ته ملاتړ او همکاري چمتون وړاندې کوي.

[دا لیست ممکن په هر سیمه کې توپیر ولري.]

د لارې او د ډګې.

ذهني څنګه بیا جوړیږي؟ د تمرین میکانیزم.

پناه ځای - لاره څنګه جوړیږي - د اوږده ګلنو ډګر.

چمتل وکړئ چې لومړی ځل په لوړو بوټو یوه میدان کې ځان تشویږئ. مخ پوښ دی. بوټې کلکې دي، ځمکه نامنظمه ده، او لار نشته. کله چې تاسو د بل ځل لپاره همدې لارې څخه تېر شئ، دا یو څه اسانه وي - بوټې ستاسو په لومړ تګ له خوا ټکانول شوي. لسو ځورو سره، یو څرګند ټراکی جوړ شوی دی. سلو ځورو سره، یو واضح مسیر شتون لري چیرې چې مخکې یوازې د وحشی میدان و. ستاسو مغز همداسې کار کوي. د لومړي ځل لپاره چې تاسو یو عمل ترسره کوئ، عصبي اړیکې ټوګه وي - یو کمزور سیګنال تر مینځ د نورونونو ترمینځ چې یوازې لږ څه احساس کیږي. د تکرار سره، دا اړیکه پیاوړیږي. د زیاتو تکرارو

سره، دا په اوټوماتیک ډول بدلیږي. لار د ساحې له لارې یو ټریک، بیا یو سړک، بیا یو لوی لاره ګرځي چې مغز پرته له اغیزمن هڅو څخه یې تربیږي. هر عمل یو عصبي سرکټ دی: محرک، پروسس، ځواب. تکراري فعالیت د اړیکې پیاوړتیا کوي. قوي اړیکه ګړندۍ فعالیت تولیدوي. ګړندۍ د تکرار له امله، ډیر اوټوماتیک عمل رامینځته کیږي. دا هغه ډول ده چې ټول مهارتونه زده شوي، ټول عادتونه جوړ شوي، او ټولو الګو تنظیم شوي - د پیانو لوبو څخه تر موټر چلولو پورې او د ستونزې په لومړۍ نښه کې د موادو یو ډول "سپرهاوت" په (circuit) ترلاسه کولو پورې. څه چې اعتیاد رامینځته کړ: زړه تکارونو د "ټریګر" څخه د کارونې سرکټ مغز کې جوړ کړی دی. ټریګر فعال شي (سترس، تنهایی، بې کچه والی، درد). پروسه فوري وي (بچول، راحت کول، خپووالی). ځواب اوټوماتیک وي. (استعمال). دا سړک په عمیق ډول کوډ شوی دی. کله چې فعال شي نو کار کوي. دا یوازې یو شپه کې ورک نه کیږي. څه چې بیرته تر لاسه کول باید جوړ کړي: د هماغه محرک په ځواب کې یو نوی سرکټ. همدغه محرک (سترس) - نوي پروسس (قبول، احساس، نفس، مرسته غوښتنه) - نوی ځواب (نښه عمل). دا نوی سرکټ لومړی یوازې د اعتیاد سړک تر څنګ یو خاکی لار دی. دا ضعیف دی. ورته اړتیا ده چې په اغیزمن ډول کار وکړئ. دا نامناسب، مجبور او غیر طبیعي احساس کوي. دا ځکه نه ده چې دا د دې په اړه چې دا نوي دي. د ډګر له لارې یوازینی ځل یا دوه ځله تېر شوی دی. د لاره ګرځیدو لپاره، بیا تکرار اړین دی.

THE COMPETITION: پخوانی سرکټ د نوی جوړ شوي سرک په جوړولو سره ورکیده نه شي. دواړه هم مهال ته شتون لري. هغه چې ډیر کارول شي، غالب شي. په رغونې کې، پخوانه لاره اسانه بریالیږي - دا یې کلونه تکرار لري. میاشتو او میاشتونو په ټاکلو سره، که نوی لاره... د لومړي لارې په پرتله، که تاسو مداومه پر یوې بلې لارې لاړ شئ، او پخوانۍ سړک کار نه وي، نو د توازن حالت بدل شي. هغه پخوانه سړک له بوټو سره ډوب شوېږي. نوی مسیر پراخه کیږي. په نهایت کې، دا نوی لاره د عادي چلن په توګه بدلیږي - نه د ارادې له لارې، بلکې د تل لپاره تکرار شوي تمرینونو له امله.

د سرکټ

لومړنی حالت

په مداوم تمرین سره.

د وخت ترتیب.

(عادت) پراخه.

سړک - په اوټوماتیک ډول اورونه رامینځته شي.

په کار نه کولو سره تدریجي کمیږي.

ماهه تر کلونو پورې، د لید مخینې کیدو.

(بیا رغونې) نوی.

د خاوري لاره — د هڅې اړتیا لري.

په تکرار سره تدریجي قوت پیدا کوي.

هیڅ شی په زرګونو ورځو کې جوړ نه شي، بلکې میاشتونو وخت نیسي ترڅو پخلی شي.

مسابقې

په لومړیو کې، تجربې لرونکي کسان په آسانی بریالیږي.

د وخت په تېرېدو سره، دا داسې بدلیږي چې ډیر متوازن شي.

په نهایت کې، نوی غالب شي.

د سنټوریون - د بدلون وخت.

دغه دودونه پوه وي چې بدلون د پایښت غوښتنې ته اړتیا لري، چمتل به هغه په ورځو نه بلکې په فصول کې محاسبه شي. په بودا معتقداتو کې، د توب لپاره معمولاً دریو میاشتو وخت کارول کیږي - نږدې ۹۰ ورځې. په اسلام کې، د رمضان روژه ۳۰ ورځې ده. ټولنې له ۹۰ ورځو څخه د لومړي مهم بیا رغون معیار په توګه یادونه کړې ده. AA په مسیحیت کې، د لنټن کوډ ۴۰ ورځې ده. د عصري عادت څېړنې هم ورته شمېرې ته رسیدلي دي: نږدې ۲۱ ورځې د بدلون احساس لپاره، او نږدې ۶۶ ورځې د یوې نوې کړنې د معمول کیدو لپاره. نوي سرکټ لپاره د پایښت لرونکي کیدو لپاره نږدې دریو میاشتو وخت، او د پام وړ عصبي بیا تنظیم کولو لپاره یو تر دوه کلونو وخت اړین دی. صبر په لوړ کچه مهم دی. دا یوه عصبي موضوع ده. مغز په هغه چا په سرعت کې بیا جوړوي چې بیولوژي یې ټاکي، نه په هغه چا په سرعت کې چې هوس یې ټاکي. مګر دا بیا هم بیا جوړوي. هر ورځ چې پخوانۍ لاره کارول کیږي، هغه یو څه ډیر وده کوي. هر ورځ چې نوی لار عملي شي، هغه یو څه پراخه شي. دا اندازه ویناوونکې او تکراریدونکې دي. فیزیولوژي. د پروسې په باور وي، ځکه چې پروسه مکانیزم دی، او دا مکانیزم کار کوي.

د سیمې په کچه د معلوماتو خپرول

*** د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې وسیلو او میډیا څخه کار واخلئ:**

- **راډیو**
- **ټیلی ویژن**
- **ورځپاڼې**
- **ګرځمبلونه**
- **سوشل میډیا**
- **ووب سایټونه**

  * پوستپرانګه
  * بستنې
  * وال بورډونه

* د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې موضوعاتو باندې تمرکز وکړئ:

  * علاججو او درمل
  * د ناروغ مخنیوی
  * د روغتیا پرمختللو چارې
  * د سیمې په کچه د خدماتو معلومات
  * د مرستې لپاره د اړیکې معلومات

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  * لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  * لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  * لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  * لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  * لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  * لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  * لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

  * **لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
  * **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
  * **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**

  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدوديتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسيلې او ميډيا وټاکئ، هغه څه په پام کې نيولو ضروري دي:

  * لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بوديجې محدوديتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدوديتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسيلې او ميډيا وټاکئ، هغه څه په پام کې نيولو ضروري دي:

  * لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بوديجې محدوديتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدوديتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسيلې او ميډيا وټاکئ، هغه څه په پام کې نيولو ضروري دي:

  * لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بوديجې محدوديتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدوديتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسيلې او ميډيا وټاکئ، هغه څه په پام کې نيولو ضروري دي:

  * لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بوديجې محدوديتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدوديتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسيلې او ميډيا وټاکئ، هغه څه په پام کې نيولو ضروري دي:

  * لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بوديجې محدوديتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدوديتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسيلې او ميډيا وټاکئ، هغه څه په پام کې نيولو ضروري دي:

  * لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بوديجې محدوديتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدوديتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسيلې او ميډيا وټاکئ، هغه څه په پام کې نيولو ضروري دي:

  * لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  * د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د بوديجې محدوديتونه
  * د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدوديتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسيلې او ميډيا وټاکئ، هغه څه په پام کې نيولو ضروري دي:

  * لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی

  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

  - لپیدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی
  - د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه
  - د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:

- **لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
- **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
- **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
- **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

- **لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
- **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
- **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
- **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

- **لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
- **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
- **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
- **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي:**

- **لپيدا کول چې ستاسو لومړی هدف څوک دی**
- **د معلوماتو رسولو لپاره غوره ډول**
- **د معلوماتو خپرولو لپاره د بودیجې محدودیتونه**
- **د معلوماتو خپرولو لپاره د وخت محدودیتونه**

* **کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره وسیلې او میډیا وټاکئ، هغه څه په پام کې نیولو ضروري دي**

.د بیا جوړونې لټوکاڼه

څنګه په فعال ډول نوي لارې جوړ کړئ -- د تکرار اصول.

.د سینچورین - مغزه د عمل له لارې زده کوي، نه د ارادې له لارې

تاسو نشي کولی فکر کولو سره د نوي عصبي شبکې رامینځته کړئ. تاسو باید عمل کولو سره د نوی عصبي شبکې رامینځته کړئ. د صحي مقابلو په اړه لوستل د عصبي سرکټونو بدلون نه راولي. بلکې د صحي مقابلو ترسیم کول بدلون راولي. د مراقبه تولید نه BDNF کولو اراده د مخکینۍ قشر بیا جوړولو نه کوي. بلکې د مراقبه کې ناسته کول بیا جوړوي. د تمرین کولو پلان کول کوي. د بدن حرکت کول تولیدوي. هر تفکر لرونکی دود دا په بشپړ وضاحت پوهیده. د زن مشر د روښنایي په اړه درس نه ورکوي. زده کونکي ناسته کوي. د صوفی مولک د ذکر په اړه تشریح نه کوي. زده کونکي تکرار کوي. یوګا ښوونکی د آسانا په اړه تشریح نه کوي. زده کوونکي د حالت ته ځي. پوهه عمل کې ده. بدلون تکرار کې دی. مغز ته ستاسو تفکر مهم ندي. هغه ستاسو چلند ته اهمیت لري - تاسو څه وکړئ، څومره ځله وکړئ، او وروسته یې کله وکړې.

پناه ځای - تکرار تمرین - نوی لاره جوړول

لومړی ګام - د ځانګړي چلند پیژول: هغه ځانګړی عمل څه دی چې تاسو یې غواړئ په اتوماتیک ډول ترسره کړئ؟ دقت مهم دی. "ستربدو پر مهال ورزش وکړئ" د عمل وړ دي. "ښه حالت ولرئ" نه دی. "کله چې تحریک وموم شئ، خپل سپونسر ته زنګ ووهئ" یو لړ ده چې کولی شي وپیژل شي. "پیر اړیکه ونیسئ" یو تمایل دی. نوی چلند باید خورا مشخص وي ترڅو مغز یې په رښا لاړ چمتو کړي: دا تحریک دې غبرګون تولیدوي. دوهم ګام - د تکرار فرصتونه رامینځته کړئ: څنګه کولای شي آیا تاسو دا چلند ورځنۍ توګه تمرین کوئ؟ یوه ټاکلې برنامې جوړ کړئ - د حافظې یا موتیویشن په واسطه دې کار ته اړتیا نشته. د نوي چلند لپاره محیطي محرکونه رامینځته کړئ: "هر سهار د کافي وروسته، لس دقیقې د تنفس تمرین." "هر ماښام په اووه بجو، د ماښام تګ." "هر هغه وخت چې تاسو احساس کوئ چې تمایل وده کوي، له کومې اقدام څخه مخکې خپل ملاتړونکي ته زنګ و وهي." د محرک- چلند اړیکي باید تر هغه پورې تکرار شي چې دا یوه اتوماتیک عمل شي. دا د اسلامی دلمن وختونو کار دی - پنځه. ورځنۍ تمرین لپاره ثابت وختونه ټاکل، چې د دې عمل تکرار په غیر قابل بدلولو سره یوځای وي. دا میکانیزم عصبي انعطافیت دی، که هغه شخص چې تمرین کوي د دې اصطلاح نه پوهیږي. دریم ګام - د تکرارونو څارنه: ساده څارنه: هر بشپړ شوی کار ښه کړئ. د پیوستون شمیر: څو ورځې لیندې دي؟ څرګند پرمختګ د دوام لرونکي تمرین تشویق کوي. یو تقویم چې پکې ښې وي، یوه اپلیکیشن، یا یو ورځ لیک - ځانګړی وسیله مهم نه دی، بلکې هغه څه مهم دي چې څومره لیدل کیږي. د صوفیانو دودونو د تمرین ریکارډونه په ورته دلیل کې ساتلي وو: زمانی لپاره ثابت لیدل د انضباط په ساتلو کې مرسته کوي کله چې موتیوی کم شي. څلورم ګام - د لومړیو تمریناتو ساتنه: لومړي

شپږد ورځې تر ټولو ستونزمنې وي. حتی هغه وخت هم تمرین وکړئ کله چې تاسو یې نه غواړئ. ثابت والی د شدت څخه ډیر مهم دی - ورځنی پنځه دقیقې تله کول د یو ساعت په موده کې یوه ورځ څخه ډیره سیمه جوړوي. دا قاعده ده: هیڅکله دوه ورځې متوالی ونه پریږدئ. یوې ورځې پاتې کیدل یو ټوپ وهل دي. دوه ورځې پاتې کیدل د پیل په څیر دي. تر ترکیدو. نوی لاره پیل کیږي او د ودې لپاره ځای لري. ګام پنځه -- د اسانۍ احساس وکړئ: له اته لس ورځې وروسته، په شئ چې دا تمرین یو څه طبیعي احساس کوي. له شپږ څلور ورځې وروسته، په شئ چې دا عجیب ده چې تاسو یې نه کوئ. دا بیا تنظیم کول لیدېږي -- هغه خاکی لاره چې پراخه شوې، هغه لاره چې یوه سړک ګرځي. د نامرغۍ احساس دا نښه نه ده چې تاسو غلط کار کوئ. راځي آسانی د دې نښه ده چې مغز زده کړه کوي.

پناه ځای - ځانګړي بیا جوړونې کارونه - نوي لارې چیرته جوړ کړئ

عادت د ځواب ورکولو بیا جوړول: پخوانۍ لاره: محرک → خوښبدل → کارول. نوی لاره: محرک → خوښبدل → "urge surf" یو څوک ته زنګ ووهئ، سپورټ وکړئ، د پروتوکول 02 له مخې) صحي عمل هر هغه ځل چې تاسو احساس کوئ چې خوښبدل شته - حتی کوچنۍ خوښبدل هم - او تاسو پر ځای د .(وکړئ پخوانۍ لاره په کارولو سره، نوی عمل وکړئ، نو نوی لاره مضبوط کیږي او پخوانه لاره یو څه کمزوری کیږي. په نهایت کې: محرک → صحي عمل - ځکه چې نوی لاره فعال دی، خوښبدل مرحله له منځه یږي. د پخوانۍ لارې په پرتله، دا خورا چټک شوې ده.

د ستونزې ځواب د بدلولو څرنګوالی:
پراخه لږ: ستونزه → وتل ته فکر کول → کارول.
نوی لږ: ستونزه → ځیرتنیدل → مقابله (پنځه تنفسونه، چا ته زنګ وهې، ژورنال لیکي، جسم حرکت کوي).
د دې لپاره چې دا لږ جوړ شي، د کوچنیو ستونزو په وخت کې تمرین وکړئ، مخکې له دې چې شدیدې ستونزې یې ازمول کړي.
زمونږ نه د بحران په وخت کې مراقبه زده کوی. زمونږ په آرام ځای کې تمرین کوي ترڅو د بحران په وخت کې هم د هغه تمرین شتون ولري.

د ماسټر د بدلولو څرنګوالی:
پراخه لږ: ماښام → بې حوصله والی → استعمال. نوی ترتیب: ماښام → پلان شوې فعالیت → آرام. د ماښام لپاره مخکې له مخه برنامې جوړ کړئ. همدغه روتین، همدغه وخت، هر ورځ. اووه بجې سپورټ دي. اته بجې یو ناسته یا ټولنه ده. نه بجې لوستل یا آرام کول دي. تکرار "ماښام" ته د "ساهې روتین" سره ټرلي کوي، په دې چې "ماښام" ته د "د هغو ساعتونو لپاره چې چیرې غوښتنې شتون لري." بیا تنظیم کړئ: پخواني ترتیب: ټولنیز پیښه → اندیښنه → ځښل/استعمال. نوی ترتیب: ټولنیز پیښه → مدیریت وکړئ → اوسنۍ حالت ته پاتې شئ. په بې هوښۍ ډول د ټولنیزو غونډیو کې ګډون وکړئ. د بې هوښۍ د مقابلو لپاره د لومړیتوبونو څخه کار واخلئ: د هوا لپاره بهر تلل، یو شیشې اوبه نیولو، د بې هوښۍ ملګري راوړئ، د وخت محدودیت ټاکي. هر بې هوښۍ په ټولنیزو غونډیو کې تجربه، هغه نوی مسیر پیاوړی کوي. مغز زده کوي: ټولنیز حالتونه پرته له موادو څخه هم زغملی کیدی شي. ثبوت د تکرار له لارې راټولېږي، نه د بحث له لارې.

د سیمې په کچه د معلوماتو خپرول

* د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې وسیلو او میډیا څخه کار واخلئ:

  * راډیو
  * ټیلی ویژن
  * ورځپاڼې
  * ګرځمبلونه
  * سوشل میډیا
  * ووب سایټونه
  * پوسټرز او بانرز
  * د عامه اعلانونو بورډونه

* کله چې تاسو د معلوماتو خپرولو لپاره دا وسیلې وکاروئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د لاندې شیبو ته پاملرنه کوئ:

  * تاسو باید هغه معلومات وړاندې کړئ چې د سیمې خلکو ته مناسب وي.
  * تاسو باید هغه معلومات په ژبه وړاندې کړئ چې خلک یې ورته پوهیږي.
  * تاسو باید هغه معلومات په وخت کې وړاندې کړئ چې خلک یې اړتیا لري.
  * تاسو باید د معلوماتو خپرولو لپاره د باور وړ سرچینې وکاروئ.
  * تاسو باید د معلوماتو خپرولو لپاره د مناسب فورمیټ وکاروئ.

* د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې سازمانونو سره کار وکړئ:

  * محلی حکومت
  * غیر دولتي سازمانونه

* د ټولنې رهبران
* مذهبی مشرانو
* مدارس
* زدهکړ
* رسن

* کله چې تاسو د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره د دې سازمانونو سره کار کوئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د لاندې شیبو ته پاملرنه کوئ:

* تاسو باید د دوی له هدفونو سره مطابقت لرونکي فعالیتونه ترسره کړئ.
* تاسو باید د دوی په چارو کې فعال رول ولرئ.
* تاسو باید د دوی سره اړیکې وساتئ.
* تاسو باید د دوی څخه ملاتړ ترلاسه کړئ.

[جدول]

سازمان	میډیا	وسیله
محلي حکومت	محلي راډیو ستیشنونه	راډیو
غیر دولتي سازمانونه	محلي ټیلی ویژن چینلونه	ټیلی ویژن
د ټولنې رهبران	محلي ورځپاڼې	ورځپاڼې
مذهبی مشرانو	ښارګوټي	ګرځمبلونه
زده کړي	فیسبوک، ټویټر، انستاګرام	سوشل میډیا
رسن	محلي ووب سایټونه	ووب سایټونه
عامه ځایونه	پوسټر او بانرز	-
عامه ځایونه	د عامه اعلانونو بورډونه	-

د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې مثالونو څخه کار واخلئ:

* محلي حکومت کولی شي د راډیو او ټیلی ویژن په وسیله د روغتیا په اړه معلومات خپروي.
* غیر دولتي سازمانونه کولی شي د ورځپاڼو او ګرځمبلونو په وسیله د زده کړې په اړه معلومات خپروي.
* د ټولنې رهبران کولی شي د سوشل میډیا په وسیله د سیمې په اړه معلومات خپروي.
* مذهبی مشرانو کولی شي د پوسټر او بانرز په وسیله د مذهب په اړه معلومات خپروي.
* زده کړي کولی شي د ووب سایټونو په وسیله د نوښتګر په اړه معلومات خپروي.
* رسن کولی شي د عامه اعلانونو بورډونو په وسیله د سیمې په اړه معلومات خپروي.

د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې ریسورسرونو څخه کار واخلئ:

* محلي حکومت
* غیر دولتي سازمانونه
* د ټولنې رهبران
* مذهبی مشرانو
* زده کړي
* رسن
* راډیو
* ټیلی ویژن
* ورځپاڼې
* ګرځمبلونه
* سوشل میډیا
* ووب سایټونه
* پوسټر او بانرز
* د عامه اعلانونو بورډونه

* کله چې تاسو د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره دا ریسورسرونه وکاروئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د لاندې شیبو ته پاملرنه کوئ:

* تاسو باید هغه ریسورسرونه وکاروئ چې ستاسو سره مناسب وي.
* تاسو باید د دوی له هدفونو سره مطابقت لرونکي فعالیتونه ترسره کړئ.
* تاسو باید د دوی په چارو کې فعال رول ولرئ.
* تاسو باید د دوی سره اړیکې وساتئ.

* تاسو باید د دوی څخه ملاتړ ترلاسه کړئ.

د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې مثالونو څخه کار واخلئ:

* محلي حکومت کولی شي د راډیو او ټیلی ویژن په وسیله د روغتیا په اړه معلومات خپروي.
* غیر دولتي سازمانونه کولی شي د ورځپاڼو او ګرځمبلونو په وسیله د زده کړې په اړه معلومات خپروي.
* د ټولنې رهبران کولی شي د سوشل میډیا په وسیله د سیمې په اړه معلومات خپروي.
* مذهبی مشرانو کولی شي د پوسټر او بانرز په وسیله د مذهب په اړه معلومات خپروي.
* زده کړې کولی شي د ووب سایټونو په وسیله د نوښتګر په اړه معلومات خپروي.
* رسنۍ کولی شي د عامه اعلانونو بورډونو په وسیله د سیمې په اړه معلومات خپروي.

د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې ریسورسرونو څخه کار واخلئ:

* محلي حکومت
* غیر دولتي سازمانونه
* د ټولنې رهبران
* مذهبی مشرانو
* زده کړې
* رسنۍ
* راډیو
* ټیلی ویژن
* ورځپاڼې
* ګرځمبلونه
* سوشل میډیا
* ووب سایټونه
* پوسټر او بانرز
* د عامه اعلانونو بورډونه

کله چې تاسو د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره دا ریسورسرونه وکاروئ، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو د لاندې شیبو ته پاملرنه کوئ:

* تاسو باید هغه ریسورسرونه وکاروئ چې ستاسو سره مناسب وي.
* تاسو باید د دوی له هدفونو سره مطابقت لرونکي فعالیتونه ترسره کړئ.
* تاسو باید د دوی په چارو کې فعال رول ولرئ.
* تاسو باید د دوی سره اړیکې وساتئ.
* تاسو باید د دوی څخه ملاتړ ترلاسه کړئ.

ځمکې ته د خوراکي توکو ورکول.

د عصبي انعطاف‌پذیری زیاتونکي - هغه شرایط چې د بیا جوړولو سرعت زیاتوي.

د سنټوریون - هغه شرطونه چې دودونه يې ټاکي.

د مغز د بیا جوړې وړتیا ثابت نه ده. دا د شرایطو پر بنسټ توپیر لري - او هر تفکر لرونکی دود، که هغه د "نوروپلاستي" اصطلاح ته پوهیده و یا نه، دقیق هغه شرایط تجویز کړل چې عصري اعصاب پوهنه يې د عصبي د بدلون لپاره مثالی ګڼي. په صومعه کې لازم (زیاتوالی BDNF تمرین له امله د) لومړۍ خوب او لومړۍ بیدارون (خوب استحکام) لازم دي. په اشرام کې جسمي تمرین دی. د زیارت سفر نوې چاپیریالونه برابروي (د نوښوالي له امله پلاستیک وده). ګډه خواړه تغذیه چمتو کوي. د "سانګه" ټولیزه پیوند اجتماعي اړخونه چمتو کوي. د ترټن. هال د ځانګړې تمرکز روزنې وړاندیز کوي. دوی نه وې ګمان کول. دوی، په زرګونو کلونو راهیسې، هغه شرایطو ته کتنه کوله چې د هغو کسانو کې ترټولو چټک او پایښت لرونکي بدلون رامینځته کړل چې د دوی پر وړاندې خپله تسلیم کړل.

پناه ځای - اووه شرطونه - څه شی بیا تنظیم کول ګړی کوي؟

خوب - د یوځای کولو شپنې شیفټ: عصبي یوځای کول - هغه پروسه چې په کومه ورځ زده کړل شوي ۱. معلومات د تل لپاره عصبي شبکې ته بدلوي - د خوب په وخت کې رامنځته کیږي. که مناسب خوب نه وي، مغز نشي کولی هغه نوي لارې تر څنګ کړي چې تاسو يې په ورځ کې جوړ کړي دي. لږترلحاظ اووه تر نوو ساعتونو پورې. پروتوکول ۱۷ (خوب جوړښت) دا موضوع په بشپړ ډول تشریح کوي. هغه دودونه چې د منځنۍ ورځې له مخه آرامتیا ته اړتیا درلوده، پوهیده: ورځني کار د سکوت په وخت کې پایته رسي. ناشتنه. ۲. تمرین نوې وده لپاره تخم: ایروبیټک تمرین دماغ ته د عصبي تغذیه کونکي (Brain-Derived Neurotrophic

د نوبو عصبي تولیدوي - هغه پروټین چې عصب پوهان یې "د نورونونو لپاره تخم" بللي دي (BDNF Factor). اړیکو وده کوي او شته والی یې مضبوطوي. درې تر پنځه ورځو پورې په اونۍ کې، ۳۰ دقیقې یا زیات وخت. وبدیک دود د تمرین (جسمي عمل) ته مخکې له مدیتیشن وړاندیز کوي ځکه چې جسمي حرکت مغز لپاره ذهني کار چمتو کوي. دا میکانیزم BDNF دی: ۳. نوښت - نښې چې د نوي وایرینګ غوښتنه کوي:

* **نوي تجربې انعطافیت ته وده ورکوي، ځکه چې مغز باید نوې سرکټونه جوړ کړي ترڅو ناشناسته معلومات پروسه کړي.**
* **د یوې نوې مهارت په زده کولو.**
* **په ناشناسانځای سفر کول.**
* **د بلې لارې کارول.**
* **په یوه نوې ژبه، یوې نوې وسیلې، یا یوې نوې صنعت سره مینه وکول.**

د زیارت دود په هر کلتور کې شتون لري، ځکه چې نوی چاپیریال مغز ته د لوړتیا د تطابق حالت ته اړوي—داسې حالت چې په هغه کې نوې وایرینګ ترټولو اسانه شي. 4. تغذیه - د ترمیم بنچینې: مغز نشي کولی نوي سرکټونه جوړ کړي پرته له خام موادو څخه. او میګا-3 شحمي عصبي حجرو د خولې غشا ته ملاتړ کوي. ضد اکسیدونکي هغه اکسیدیتایي ستونزې کموي چې عصبي بافت ته زیان رسوي. مناسب پروټین هغه امینو اسیدونه چمتو کوي چې د انتقال کونکو لپاره مخکینۍ دي. پروسیس شوي خواړو، ډیرې شکر او سوزش رامینځته کوونکي موادو کمه کول هغه شرایط کموي چې عصبي عملکرد ته زیان رسوي. پروتوکول ۱۸ (تغذیه بنسټ) دا په تفصیل د بیانولو لپاره دی. آیورویدی د خوراکي تجویزات خدمت کوي. د بدن ته هغه څه ورکړي چې مغز یې د شفای لپاره اړتیا لري.

۵. ستوني مدیریت کول - سمونه لرونکي شیان لیرې کول: مزمني ستونزې عصبي توکسین دي. دوامداره کورتیسول (cortisol) له مخې، په حقیقت کې نورونونه ویجاړوي او مغز د بدلون وړتیا یې کموي. ستوني مدیریت کول یو تفریح نشته. دا د بیا جوړولو لپاره یو شرط دی. مراقبه، سپورټ، طبیعت ته وخت ورکول، درملنه، تنفسي تمرینات - ټول دا کارونه کورتیسول کموي او هغه شرایط رامینځته کوي چې مغز په دې حالت کې ستونزې حل کولی شي. د تفکر. داسې دودونه چې دا عملونه نه د انضباط د زیاتیدو لپاره بلکې د انضباط له مخینه څخه منځته راغلل. ۶. ټولنیز تړاو - د اړونديوالي وده: ټولنیز فعالیت مغز ته ګټه رسوي. یوه تنه جلا والی عصبي انعطاف کموي - د جلا شوي تن مغز لږ وده کونکي عوامل تولیدوي، د زده کړې په مؤثره توګه تثبیت نه کوي او موجود سرکټونه یې په ټینګ ډول ساتي. معنی لرونکي اړیکې د عصبي شفای ملاتړ کوي. د "سانګها"، "اماه"، "مینین"، "همکار" او "د بیا رغونې ټولنې" - دا د دوی په کارځای کې د احساساتي ملاتړ یوازې یو څه نه دي. دوی بیولوژیکي چاپیریالونه دي چې مغز ته د بدلون وړتیا ورکوي. ۷. هوښیارۍ - هغه څې چې عمیقوالی زیانوی: تمرکز شوې پاملرنه د نوي زده کړې کوډ کولو ته وده ورکوي. اوسنۍ پام کیفیت د عصبي تثبیت ته وده ورکوي. مراقبې - حتی ورځنۍ لس تر شل دقیقو پورې - اندازه په کچه، هغه غوندې توګه زیاتوي چې مغز کې د احساساتي تنظیم، پاملرنې او ځان‌پوهیدو سره تړلي دي. د "سنتوریون" ته بیرته د لومړۍ لارښود ته: عمل کول اړین دي. د څرنګوالي په اړه. لس دقیقې د واقعي حضور په واسطه، ډیر مؤثره بدلون رامینځته کیږي، کله چې ساعتونو د غیر متمرکز ارادې په واسطه کارول کیږي.

⚠ احتیاط - هغه شرایط چې بیا رغیدنه کموي: هغه حالتونه چې د شفای پروسې ته ځنډ ورکوي.

هغه عوامل چې عصبي انعطافیت کموي، پرته له استثنا، هغه شرایط دي چې د کارولو ژوند په کې مشخص وي: د خوب کمښت BDNF د تثبیت مخه نیسي. بد تغذیه تولید نه کوي. مزمني ستوني نورونونو ته کورتیزول سره مسمومومي. بې حرکتی ژوند هیڅ مغز ته د جوړو موادو څخه محرومومي. ایزوله کول وده عوامل کموي. دوامدې نشه مخدرات هغه سرکټونه خرابوي چې تاسو هڅه کوئ یې بیا رغ کړئ. مزمني سوزش عصبي عملکرد په هر سیستم کې اغیزه کوي. دا یو روښانه او واضح مطلب دی: هر صحي انتخاب نښه شرایط رامینځته کوي. د بیا جوړولو لپاره. هر بې کاره انتخاب یې ضعیفوي. هیڅ ځنډ نه دی. د شفای ژوند یوه سزا نده. دا هغه چاونسټیز دی چې مغز اړتیا لري ترڅو د بدلون کار وکړي. صومعه خپل انضباط په توګه مجازات نه فرضوي. دوی یې فرضوي ځکه چې بدلون پرته به یې نشي کېدا.

د سیمې په کچه د معلوماتو خپرول

*** د سیمې په کچه د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې وسیلو او میډیا څخه کار واخلئ:**

* **رادیو**
* **ټیلی ویژن**
* **ورځپاڼې**
* **ګرځمبلونه**
* **سوشل میډیا**
* **ووب سایټونه**
* **سمیناروونه او کارځایونه**
* **پوسټرانګه**
* **وال بورډونه**

*** د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې موضوعاتو باندې تمرکز وکړئ:**

* **علاججو ته د خدماتو پراساس معلومات**
* **د علاج په اړه پوښتنې او ځوابونه**
* **د علاج له مخه کیدو وړاندیزونه**
* **د علاج له مخه کیدو لپاره د ملاتړ سرچینې**

  * د کوډین د کارولو سره ټرلي خطرونه
  * کوډین څخه د خلاصون څرنګوالی
  * Recovery Kernel
  * Naloxone
  * COMT
  * DRD2
  * MTHFR
  * Blueprint
  * findahelpline.com

* د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې نمرو څخه کار واخلئ:

  * کلمات
  * انځورونه
  * ویډیوګانې
  * قصې
  * شعر
  * مضمونونه
  * خبرپاڼې
  * پوښتنې او ځوابونه

* د معلوماتو خپرولو لپاره، تاسو کولی شئ د لاندې هدفونو څخه کار واخلئ:

  * دمحسوساتو کوډین په اړه عامه پوهاوی زیات کړئ.
  * دمحسوساتو کوډین له کارولو سره ټرلي خطرونه وپیژوئ.
  * د کوډین څخه د خلاصون لپاره ملاتړ ترلاسه کړئ.
  * Recovery Kernel ته لاسرسی وموندئ.
  * Naloxone ته لاسرسی وموندئ.
  * COMT، DRD2 او MTHFR په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.
  * Blueprint ته لاسرسی وموندئ.
  * findahelpline.com څخه کار واخلئ.

[برکت]

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښوولە؟ هغه مغز چې بیا جوړیږي.

پناهځای - پروتوکول 07 - مهم نکات.

1. مغز بدل کیدی شي. عصبي انعطاف حقیقت لري، اندازه کیدیږي، او د هر عمر په اړه شتون لري. هغه نورون چې یوځای فعال وي، یوځای ټرل کیږي. تکراري عملونه لاري پیاوړي کوي. هغه کړنې چې پریږد شوي، هغه لاري کمزوري کوي. هر تفکر لرونکی دود له میلادي تقال څخه د دې اصولو په اساس کار کوي.

2. پخوانه لاره او نوی مسیر. اعتیاد خورا لوی سړکونه جوړ کړي دي. بیا رغیدو باید د دوی تر څنګ نوي لاري جوړې کړي. پخواني سړک د غیر کارولو سره کمزوریږي. نوی مسیر د تکرار سره پیاوړیږي. هغه چې ډیر ځل وکارول شي. دنده مخکې ځواکمنه شي. ستاسو کار دا دی چې په نوي لار کې ډیر وخت تیر کړئ تر هغه چې پخوانۍ لار کې. ۳. تکرار مکانیزم دی. مغز د اراده، بصیرت یا تمایلو ته پام نه کوي. دا د عمل ته پاملرنه کوي - تاسو څه کوئ، څومره ځله، او څومره وروسته. مشخص چلندونه وپیژنئ. ورځنۍ تکرار فرصتونه رامینځته کړئ. د لږ ځارنه وکړئ. د لومړیو دریو ورځو ساتنه وکړئ. د اسانۍ احساس وکړئ. ۴. ټاکنیزه دوره بیولوژیکه ده. یو شمبه ورځې تر هغه چې بدلون محسوس شي. شپږ او شل ورځې تر هغه چې عادت وشي. دندې. نردې دریو میاشتو لپاره د پایښت احساس. یو تر دوه کلونو پورې د اساسي بیا تنظیم کولو لپاره. دا دودونه دې وختونو ته اړتیا لرل ځکه چې دوی هغه څه ولیدل چې عصبي پوهنه اوس تاییدوي.

۵. نویوالي (د انعطافیت وده). (BDNF). او لس شرطونه د بدلون سرعت زیاتوي. خوب (ثابتول). ورزش تغذیه (بنیادي اجزا). د ستونزې مدیریت (کورتیزول کمول). ټولنیز تړاو (د ودې عوامل). هوښیارۍ (کوډ کولو وده). د تفکر دودونو ټول او لس شرطونه تجویز کړي وو.

۶. عمل، نه اراده. د بدلون په اړه فکر کول بیا تنظیم نه کوي. نوی چلند کول بیا تنظیم کوي. مطالعه په اړه لیکل نه شي، بلکې د تګ په حالت کې تمرین کول ګټه لري. هر عمل یو لار پیاوړی کوي. بیا رغیدنه عمل ته اړتیا لري، نه یوازې پلانونو ته.

۷. صبر عصبي دی. مغز په بیولوژیکي چاپیریال سره بدل کیږي. هیڅ تیز حل شتون نلري. ثابت والی د شدت

څخه ډیر مهم دی. ورځني پنځه دقیقې یو ساعت په اونۍ کې زیات دي. دې پروسې ته باور وکړئ - دا پروسه مکانیزم دی، او دا مکانیزم واقعي دی.

د سنټوریون پاییز یادښت.

ستو مخ په د اعتیاد له امله وټاکل شوی دی. زره ځله تکرارونه. کلونه تمرین په غلطه لاره. هغه لارې چې د هوسا لپاره پرې جوړ شوي، خورا ژورې دي چې مخکې له دې چې فکر وکړي، فعال شي. مګر دا لارې همدې میخانیک لخوا جوړ شوې وې چې کولای شي نوي لارې جوړ کړي: تکرار. هغه ډول انعطاف وړتیا چې د ویجاړۍ لپاره سیمه جوړه کړې وه، کولی شي د بیا رغونې لپاره سیمه جوړه کړي. دا تشبیه نه ده. دا همدی سلولي بیولوژي ده چې اجازه ورکوي ترانیم ته چې پرته له لوستلو ولوبیي. د یو راهب لپاره، پرته له هڅې په تمرکز کې ، د سپورټکار لپاره، پرته له فکر سره حرکت وکړئ. مغز هر هغه څه کوي چې تکرار شي. دا تر منځ تویېر نه کوي چې ایا تاسو ځیګرنې ته وده ورکوي یا بیا رغون ته وده ورکوي. دا یوازې هغه لاره پیاوړي کوي چې کارول کیږي. هر ورځ چې تاسو پخوانۍ لار نه کاروئ، هغه یو څه ډیره وده کوي. هر ورځ چې تاسو نوی لاری ته لاړ شئ، هغه یو څه پراخه شي. دا اوس هم پیښیږي، په ستاسو مغز کې، که تاسو یې احساس وکړئ یا نه. دا عصبي سا ده. د دې په اړه اتفاق شتون لري: دا بدلون د حجایي کچې پر سطحه رامنځته کیږي، له هر تکرار سره، له هر صحي انتخاب سره، او له هر هغه ځانګړي تمرین سره. هغه منک چې د تفکر حالت ته ځي، نه دا چې روښنایي په لومړۍ سحر کې راورسیږي، بلکې ځکه چې هره ورځ د تفکر حالت ته تلل هغه لاره پرمخ بیاچارجوي چې په نهایت کې هغه چانس ګرځي چې له لارې پوهیدل پرته جریان موم. هغه څوک چې د بیرته جوړیدو په حال کې دی، د نوي عکس العمل تمرین کوي، نه دا چې دا په لومړۍ هڅه کې طبیعي احساس شي، بلکې ځکه چې هر هڅه یو تکرار دی. دا هغه ورځ نږدې کوي چې کله به دا کار طبیعي احساس وکړي، یوازې د یوې تمرین په واسطه. تاسو هغه څه ټاکئ چې ورته تکرار وکړئ. هوښیاره انتخاب وکړئ. مداوم انتخاب وکړئ. ورځني انتخاب وکړئ. او باور وکړئ هغه څه ته چې هر دود شاهد دی او هغه څه ته چې اوس هر مغزي اسکن مني: دا تمرین د عملونکي بدلوي. هغه لاره چې تاسو پرې ځئ، هغه لار ګرځي. — د سنټوریون څخه

پای ته رسیدو پروتوکول 07 - عصبي انعطاف وړتوب - سینټورین ویجه.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانټوريان پيپر ۱۶

عصبي انعطافيت سرعت برخه.

پام وکړئ: ستونزه د دې لپاره نه ده چې تل پاتې شي. علمي ثابت شوی دی چې مغز بیا رغیدای شي.

د عصبي بیا رغیدو کچه.

BDNF، نیوروژینیسیس، او دا شواهد چې سختجاري اجزا خپله ترمیموي.

معمار د یادونو: "یوځل چې څوک نشه کاري شي، تل به نشه کاري." دا ترټولو مضر درواغ دی په بیا رغونې ټولنه کې. چې تاسو تل به یو کوډ له کلتور کې. دا تاسو ته وایي چې ستاسو مغز په نسکوریدو سره نړدې یاست. او غوره څه دي چې تاسو کولی شئ هیله وکړئ هغه د دې ناروغۍ "باندې نیولو" لپاره تر تیرو وختونو پورې. دا هغه څه نه دي چې عصبي پوهنه وښیي. مغز انعطاف لرونکی دی - په لومړۍ توګه بیا جوړیدونکي، بیا تنظیم کول، او بیا رغونې. نورون وده کوي. سیناپسونه جوړیږي. د ریسپټرونو کچه لوړوي. جهاز ځان ترمیموي. دا پروتوکول تاسو ته وښیي ثابتات تاسو ته د عصبي بیا رغونې لپاره وخت وښیي، او هغه مداخلو چمتو کوي چې بیا رغونه یې ګړتیاوي. تاسو په تلنې توګه خراب شوی نه یاست. تاسو یوازې په مؤقت ډول تنظیم نه یاست. د تنظیم ستونزه د اصلاح وړ ده.

— ۱۶.۱ —

د تلپاتې زیان افسانه.

عصاب پوهنې واقعاً څه وښیي؟

هغه درغلۍ چې تاسو ته ویل شوي:
* **"سترګتیا د مغزي ته د تل لپاره خپریدی لامل کیږي."**
* **"تاسو به هیڅکله هم عادي نشي."**
* **"هغه غوښتنې هیڅکله نه ختمیږي."**
* **"ستاسو مغزه په تلولو کې بندیه ده."**
* **"تاسو یو مزمن، پرمختګ کوونکی، غیر قابل علاج ناروغۍ لرئ."**

دا ادعا مخکې له عصري عصبیتي تصویرونو وشو.
مخکې لدې چې مور د مغزي د بیا رغونې په اړه پوه شو.
کې مغزي ته د رغیدو په مستقیمه توګه وګورو (fMRI) مخکې لدې چې مور وکولای شو په فین آرآی.
دا ادعاګان منسوخې دي.
دوی غلط دي.
دوی ضرر رسوي.
مزمن ناروغۍ" ماډل د سترګتیا کمولو لپاره وټاکل شوی و".
بلکې، دا یو څه رامینځته کړ. ناامیدۍ. که تاسو دا باور لرئ چې ستاسو کې دایمي خوندیتوب شتون لري، نو ولې د شفای هڅه وکړئ؟

ریسیپټرونو شمېر په اندازه کې د ۱۴ میاشتو په کور کې D2. دپروستې وروسته، ډوپامین ریسیپټرونه زیاتیږي زیاتوالی راځي؛ ځینې مطالعې وښیي چې ۳ څخه تر ۶ میاشتو پورې مهم بیا رغیدل وشي.
کې د ۶ څخه تر MRI د مغز ماسې حجم د موادو بندولو وروسته زیاتیږي - مخکینۍ قشر بیا رغول کیږي؛ دا په ۱۲ میاشتو پورې اندازه کیدی شي.
نورو نورونونو وده ژوند په اوردو کې دوام لري - هیپوکامپس په بالغانو کې ورځني ډول شاوخوا ۷۰۰ نوي نورونونه جوړوي؛ ورزش، زده کړه او چاپیریال دا پروسه ګړتیا کوي.
د عصبي موادو سالمیت د بندولو سره نښه کیږي. ارتباطي لارې ترمیم کیږي؛ ذهني فعالیت بیرته راځي.
مداخله سره زیاتیږي - دا "عصبونو لپاره د میریکل ګرو" ده او (د مغز څخه ترلاسه شوي عصبي تغذیه) BDNF تاسو کولی شئ په فعاله توګه يې زیات کړئ. مغزه یو خراب شوی ماشینونه نه دی. دا یو ژوندی سیستم دی چې شفایږي.

ټایم فریم

چې پټیږي؟

ستاسو لپاره څه به څرګند شي.

لومړي څخه تر لسمې ورځې پورې.
شاترجنونه د عصبي انتقالاتو بیا رغونې؛ ګابا/ګلوټامیټ توازن.
تر ټولو بدو نښو، د اندیښنې، د خوب ستونې، او ترټولې اندازې پورې د هوسا احساس.
اوون ۲ څخه ۴ پورې
ریسپټر د لوړیدو پیل؛ حاد سوزش کمیدلی.
ځوړی نښه شوی؛ لا هم ستونزې شتون لري؛ ذهني ګمراهي کم شو.
د لومړیو درېو میاشتو لپاره.
DRD2 ریورسټونې بیا وده کوي؛ غوړ ماسه د بیا جوړیدو پیل کوي.
آټونیا نښه شوی؛ ځینې خوشحالي بیرته راغلې؛ ذهنی روښنایی هم نښه شوی.
دریمې میاشتې - شپږ میاشتې
د مخ د قشر بیا جوړیدل؛ مهم ریسیپټرونو بیا وده.
د مزاج تنظیم کول؛ د هوساوي غوښتنې کمېږي او کمزورې کیږي؛ خوب عادي کیږي.
میاشتې ۱۲-۶
د مغز نسج په اندازه کې د اندازې وړ زیاتوالی؛ د ډوپامین سیستم عادي کول.
د عادي فعالیتونو څخه ډېر لږ خوښي؛ قوي ذهني ظرفیت؛ تمایلات خورا نادر دي.
د لومړ او دویم کال لپاره.
ډېر لپاره بشپړ بیا رغونه، نوې عصبي لارې ثابته دي.
حقیقي ژوندانه خوښول؛ د موادو په اړه لږ فکر کول؛ ثابتې احساساتي حالت.

— ۱۶.۲ —

BDNF -- ست ترمیم کوونکی جزیره.

ډیروټرک فاکتور او دا چې څنګه یې زیات کړئ.

یو پروتین دی چې د عصبي (د مغز څخه اخیستل شوی عصبي تغذیه کونکی فاکتور) BDNF څه ده؟ BDNF لپاره خښتې په توګه کار کوي - هغه یې ملاتړ کوي، وده ورکوي او ساتي، او د سیناپس خوشحالیوالي ته وده د غم، د اعتیاد شدت او ذهني ضعف سره تړاو BDNF ورکوي، کوم چې د زده کړې او حافظې بنسټ دی. کم هر هغه څه چا ته وده ورکوي چې عصبي بیا رغونه اړین ده. تاسو کولی شئ په فعاله توګه BDNF لري. لوړ کچه پورته یا ښکته کړئ. هر انتخاب چې تاسو کوئ، یا د خپلو عصبي ترمیم سیسټم لپاره خواړه BDNF خپل برابروي یا هغه ته یې هوښه کوي.

مداخله

BDNF زیاتول.

د.

د تنفسي تمرین.
۲۰۰٪ څخه تر ۳۰۰٪ پورې حاد زیاتوالی.
تر ټولو مهم مداخله؛ ۳۰ دقیقې یا زیات، په منځنۍ او لوړ شدت سره؛ دنده، دوچرخه سپې کول،.
لوړ شدت لرونکي وقفې تمرین.
۳۰۰ څخه تر ۴۰۰٪ ترټولو ډېر زیاتوالی.
د مداوم تمرینونو څخه هم پیاوړی؛ ۲۰-۳۰ دقیقې کاري دورې.
په وقفې توګه د ډوډۍ بندول.
۵۰٪ څخه تر ۴۰۰٪ پورې (بدلیدونکي) زیاتوي؛ دا ضروري نه دی، خو د بیا رغیدو په پروسه کې چټکوالی راولي BDNF یا تر دې بهیر؛ کیټون بدن کې ۱۶:۸.
خوندوره خوب.
BDNF ترکیب یې ډاډه اړین لپاره.
د BDNF کم کیفیت خوند—خوند عصبي ترمیم لپاره لومړی درېځ دی تولید مخنیوی کوي.
ځوړې ته د تبریدو.
یو لوی او مهم زیاتوالی.
صبحني ژانې، په ځانګړې ډول؛ ویټامین ډي لاره؛ ورځ کې د ۲۰ دقیقو څخه زیات وخت.

سرد هوا سره مخامخ کیدل.
یو لوی او مهم زیاتوالی.
سرد حمام (د وروستي ۳۰-۶۰ ثانیو لپاره سړه اوبه)؛ سړه غسل؛ حاد استرس عکس العمل.
نوي مهارتونه زده کړئ.
زده کړې سیمو کې زیاتوالی.
نوي، ستونزمن فعالیتونه؛ وسایل، ژبې، او پیچلي مهارتونه.
اجتماعي اړیکې.
پوځي ټولنیز ټړاو د BDNF زیاتوالي ته لاره هوارده کوي.
له یوه لاسي، جلا کېدل دا کموي؛ بلخوا، شخصي اړیکه، نه د سکرینونو کارول.
شومیل لایونز مین.
تحریکوي BDNF او NGF.
ملي ګرامه ورځې ته؛ ښه کلینکي ثبوت شتون لري ۳۰۰۰-۵۰۰.
او میګا-3 شومبې.
د BDNF سیګنینګ ملاټړ کوي.
ورځنۍ EPA/DHA ۴-۲ ګرام.
کورکومین
ته وده ورکوي BDNF.
پیپرین سره د جذب لپاره؛ ۵۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرام.
د تردو.
په منظمو متخصصانو کې زیاتوالی.
اونۍ تر زیاتې مداومې تمرین لپاره د قابل اندازې پایلو ترلاسه کولو 8.

وژونکي - د دې شیانو څخه ډډه وکړئ BDNF:

*** د BDNF مزمنې ستونزې - کورتیزول تولید کموي.**
*** د - خوب نشتوالی BDNF ترکیب خنډوي؛ حتی یوه بد شپه هم لیدل کیږي.**
*** د BDNF شکر او پروسیس شوي خواړه - سوزښکونکي، کچه کموي.**
*** د - لپاره حرکت اړین دی؛ په ورځ کې ټول وخت ناست پاتې ویستل د ترمیم سیسټم BDNF بې حرکتی ژوند ته زیان رسوي.**
*** د BDNF ټولنیز انزوا - ټولنیز انزوا بې کموي؛ تشویق کوي.**
*** مزمنه سوزش - د ټولې عصبي انعطاف وړتیا باندې اغیزه کوي.**
*** د BDNF دوامداره نشه موادو کارول - په مستقیم ډول کچه کموي.**
که تاسو که تاسو د خپلو شفایي هڅو پر وړاندې مبارزه BDNF ته ضرر رسوي، نو تاسو د خپلو شفایي هڅو پر وړاندې مبارزه کوئ چې هغه څه لرې کړئ چې مخه یې نیوېري. هغه څه واضح کړئ چې وده ورکوي. اجازه راکړئ مغز ترمیم شي.

د ۹۰ ورځو عصبي بیا جوړونې چټکوالی.

ورځنۍ او هفتګي پروټوکول د اعظمي عصبي بیرته رغون لپاره.

ولې ۹۰ ورځې؟ شواهد: لومړۍ ورځ تر ۳۰ ورځې: حاد بیا رغونه؛ ریسپټرونو د لوړېدو پیل. ۳۱ ورځ تر ۶۰ ورځې: نوي عصبي لارې جوړېږي؛ پخوانۍ لارې کمېږي. ۶۱ ورځ تر ۹۰ ورځې: نوي نمائنې مضبوطېږي؛ ساختي اقدامات وشي: (neuroplasticity) بدلونونه اندازه کیدی شي. په ۹۰ ورځو کې، که مداوم عصبي انعطاف ډوپامین ریسپټرونو کثافت په کلکه ښه شوی؛ غوښۍ توده حجیم اندازه شوې وده کړې ده؛ نوي عادتونو د عصبي استعلاک ثابتې نمادج لري؛ د اکثر خلکو لپاره، خوښې په درنایو ډول کم شوي. هیپوکامپس ورځې ته ډاډیز ۷۰۰ نوی نورون تولیدوي. ډیری یې په څو اونیو کې مړه شي که دوی اړتیا نه وي (زده کړه، نوښت). او د بقا لرونکي خولې په ۴-۸ BDNF). ورزش، خوب، کم التهاب، مناسب) چ په محیط کې دا شرایط موجود وي هغتو کې په سرکټونو کې ځای پیدا کوي. دا هغه دوره ده. د ۹۰ ورځو وروسته، تاسو یې ساتئ. مګر دا لومړۍ ۹۰ ورځې هغه مهال ده چې تر ټولو ډیر بیا جوړیدو وشي.

ورځنۍ غیر قابل ومنل شوي تمرین - ۳۰ څخه تر ۴۵ دقیقو پورې، منځنۍ څخه تر لوړې کچې پورې ایروبیک: پیکه BDNF + د ورځې ساعتګیرۍ سره مطابقت) دندې، دوچرخه، تری، رقص - که ممکنه وي په سحر کې وخت). دا خورا مهم دي - تمرین لومړی عصبي انعطاف وړتیا دی؛ جیم ته اړتیا نشته؛ ټیزې تګ حساب کړئ.
خواب - ۷ څخه تر ۹ ساعتو پورې، ثابت نیټه.
د ورځې په هماغه وخت بیدار شئ (۳۰ دقیقو په دننه کې)، شاوخوا او نردې ورځې هم شاملې دي.

دقیقه مخکې له خوب د سکرینونو کار مه کوئ؛ یوه خنډه، تور خونه ۹۰.
تولید تریاکېږي او یادونه مستحکمېږي— خوب ته ښې توجهي د بیا رغونې BDNF خواب هغه وخت دی کله چې ته ښې توجهي ده.
موندنه: ۳۰+ دقیقې نوي، ستونزمن فعالیت.
موسیقي لرونکي وسیله (تر ټولو لوړ عصبي انعطافیت محرک)؛ نوی ژبه؛ معقد مهارت (کوډ کول، شطرنج، هنر).
دا باید فعال او ستونزمن وي— نه منفعل مصرف؛ ستونزه د عصبي انعطافیت محرکه ده.
شمس - ۲۰+ دقیقې، ترجیحا سهار.
بهر، نه کړکۍ له لارې؛ پیل په دوه ساعتونو کې وروسته بیدار کول غوره دي.
تولید + د ورځې ساعت تنظیم + د مزاج ملاتړ ټول دلته راټول شوي D د ویټامین.

هفتګۍ د تمرین برنامې جوړښت: ۵-۶ ورځې، چې پکې ۲-۳ ورځې منځنۍ شدت لرونکي هوایي تمرین (۳۰-۴۵ دقیقه)، ۱-۲ ورځې لوړ شدت لرونکي فټرفال تمرین (۲۰-۳۰ دقیقه) او ۱-۲ ورځې د خواک تمرین شامل دي (هم وده کوي BDNF د مقاومت په واسطه).
طبیعت ته ننبلید: یوې سیشن چې ۲+ ساعته تر دوه واورې، طبیعي ماحول کې؛ ګرځنده تلیفون لرې کړئ؛ بشپړ حضور.
اجتماعی اړیکې: لږترلږه ۲ معنی لرونکي مخامخې اړیکې د ریښتیني خلکو سره؛ نه د سکرین په واسطه.
سپره هوا ته ماتبدل: ۲-۳ سیشنونه د سړو شاورونو (د ۳۰-۶۰ ثانیو لپاره سړه) یا سپره غسل.
د خوځښت محدودیت: ۱۶:۸ وقفې سره د خوځښت محدودیت په پام کې ونیسئ - خواک ته ډوکا وکړئ یا ته وده ورکوي؛ اړین نه دی مګر د بیا رغیدو سرعت زیاتوي BDNF چاودنې؛ کیټونونه.

د ریسپټر بیا جوړېدل -- شواهد.

ستاپ دپامین سیستم به عادي شي.

طالعات څه وښيي: د اعتیاد له امله ډوپامین ریسیپټرونه کم شوي - دا هغه دلیل دی چې په لومړیو کې هیڅ شی ښه نه احساسیږي. مګر "په مؤقت ډول" کلیدی کلمه ده.
ریسیپټرونو بیا رغونه د ښې هوښۍ وروسته مهمه ده؛ د پراخې بیا رغونې D2 میتا آمفتامین (ولکوو او نور): د لپاره ۱۲-۱۷ میاشتې اړین دي.
ریسیپټرونو کچه ډیر شوې؛ په لومړۍ میاشت کې مهم D2 د ښې هوښۍ سره د :(هینس او نور) Alcohol پرمختګ راغلی دی.
کوکین (مارټینز او نور): ډوپامین انتقال عادي کیږي؛ د ښې هوښۍ لپاره ۳-۶ میاشتې اړین دي.
مطالعې: د غوړ ماسې حجم په اندازه کې زیاتوالی ۶-۱۲ میاشتو کې معلومیږي. ماښامې MRI ډیری مخکښۍ MRI: میتیمپهیټامین (وانګ او نور): مغزی ګلوکوز متابولیزم عادي کیږي؛ ۱۲-۱۷ میاشتې ساختی قشر بیا رغیدنه؛ توپیر لري، ۶-۲۴ میاشتې د شدت پورې اړه لري.
انهیډونیا - د خوښۍ احساس کولو ناتوانتوب - تمځایي دي. مزه لرونکي سیستم په وړاندوینې شوي ډول بیا رغول کیږي. ځیرنې هغه څه تاییدوي چې د میلیونونو کسانو کلینیکي تجربې ښیي: بشپړه بیا رغونه ممکن ده. دا وخت اخلي. مګر ټاکل شوی مهال وه، او دا د فعالیت په پای کې ختمیږي.

شوونکي د ریښتینې شفایښنې نښې - یوازې له نشه مخدراتو څخه خلاصیدل نه

تاسو یوازې "خلاص" نه یاست - تاسو شفا موندلی شئ کله چې:

* د ورځې تېریږي پرته لدې چې د نشه مخدراتو په اړه فکر وکړئ.
* تاسو کولی شئ د هغه شیانو سره تعامل وکړئ چې ستاسو لپاره تحریک کوونکي وي، پرته له دې چې ډیر فعال شیږئ.
* ستاسو شخصیت د هغه څه پر بنډه دی چې تاسو یاست، نه هغه څه چې تاسو وو.
* تاسو اړتیا نلرئ "یو پروګرام ترسره کړئ" ترڅو ښه احساس وکړئ.
* عادي فعالیتونه ستاسو ته ریښتینې خوښۍ راوړي.
* ستاسو حالت ثابت دی پرته له دې چې تل د هغه ساتنې ته پاملرنه وکړئ.
* تاسو یو ژوند جوړ کړی دی چې تاسو یې نه غواړئ پریږدئ. تاسو کولی شئ نورو ته مرسته وکړئ پرته له دې چې خپل تېرې تجربې په هر وخت کې بیا راځي. تېر تېر دی، هغه اوسنۍ ګواښ نه دی. دا ممکنه ده. مغز کولای شي داسې حالت ته ورسیږي. ستاسو مسؤلیت دا دی چې هغه شرایط رامینځته کړئ چې دا موکمه برابر کړي.

مرکزی نکات:
دا پوښتنې چې د تل لپاره دماغ خراب شي، یو خرافی دی. دماغ بیا رغیدبیا؛ ریسیپټرونه وده کوي؛ غوړ ماده بیرته راځي؛ دا ستاندارد ساینس دي.
د بیا رغونې لپاره وخت شتون لري: میاشتې د حاد ثبات لپاره، میاشتې د ریسیپټرونو بیا رغونې لپاره، او ۱-۲ کاله د بشپړ شفای لپاره.

ستاسو ترمیم کوونکی جیویت دی - دماغ ته وده ورکونکی فاکتور 'د نورونونو لپاره معجزه ګرو' دی؛ BDNF په فعال ډول یې زیات کړئ.
ډیریدو؛ بل هیڅ شی ورته نږدې نه دی؛ هره ورځ خپل بدن ٪BDNF تمرین غیرقابل منډی دی - ۲۰۰-۴۰۰ حرکت ورکړئ.
نورو جنینې واقعیت لري - تاسو وده کوئ. تقریباً ورځ کې د ۷۰۰ نورو عصبي حجرو تولید کیږي؛ د دوی د ژوندي پاتې کیدو او د نورو سره یوځای کیدو لپاره شرایط برابر کړئ.
د ۹۰ ورځې دوره - اعظمي عصبیت بدلیدونکي دوره؛ ورزش، خوب، زده کړې، لمر، ټولنیز اړیکې، ورځنۍ فعالیت.
ریسپټرونه بیا عادي کیږي - ډوپامین سیستم عادي کیږي؛ د خوښۍ نشتوالی (انډونیا) موقتي دي؛ مطالعې دا ثابتوي.
تسریع یا خنډ - ستاسو انتخابونه یا د شفای سرعت زیاتوي (ورزش، خوب، نوښت) یا یې کموي (د سکرینونو کارول، شکر، آرام کول).
هدف شفای دی، نه د مدیریت؛ تاسو اړتیا نلرئ چې تل ناروغ شئ؛ بشپړ بیا رغونه ممکن ده. ایا دا ممکن ده چې "یو ځل د نشې کارونکي، تل د نشې کارونکي" یو درواغ وي؟ ستړی انعطاف لرونکی دی؛ تاسو خپل تېر نه یاست؛ جهاز خپله بیا ترمیم کوي.

د پایلې لپاره خبرداری: د "مستقیمې ناروغۍ" ماډل د ښه نیتونو سره جوړ شوی و - د اخلاقي تور لګولو کمولو، د درملنې تمویل لورولو، او د دې په اړه خلکو ته مرسته کولو لپاره چې اعتیاد یوازې کمزورۍ نه دی. نړ حالت کې دي. دا د ناروغۍ سره د هویت ځړ مګر دا خورا زیان رسوي. دا خلکو ته وایي چې دوی ترټول په یوځای کول رامینځته کوي. دا "بیا جوړیدل" یوه عمره ژمنه ګرځوي چې څوک دی. عصبي انعطاف ماډل څه بهتر دی وړاندې کوي: هو، تاسو یو ضعف لرئ - احتمالاً په وراثت کې. هو، توکي ستاسو د عصبي سیستمونو تنظیمات خراب کړي دي. هو، بیا جوړیدو ته هڅه اړتیا ده. او اراده. خو نه، تاسو دایمي نسي ستونې لرئ. نه، تاسو اړتیا نلرئ چې "د بیا رغیدو" حالت ته تلپاسه پاتې شئ. نه، موخه دا نده چې د ناروغۍ په خیر اداره کړئ - بلکې د ټپ څخه خلاصې کیدو ده. ستاسو مغز یو کمپیوټر نه دی. دا یو ژوندی سیستم دی. ژوندي سیستمونه ځان ترمیموي - کله چې مناسب شرایط ورکړل شي. هغه شرایط رامینځته کړئ. د 90 ورځو لپاره هلکان وکړئ. وګورئ چې څنګه سختجاري اجزا خپله بیا جوړه کوي.

د سترګو انعطافیت چټکوالی.

پروتوکول 09

د معدې او مغز تړليوالی.

د "باغ لاندې" -- هغه ځای چیرته چې جسم ته د حکمت پیل کیږي.

لومړی هغه څه چې هر شفابنډي دود ته پام وکاوه: د معدې درملنه وکړئ، د ذهن درملنه وکړئ.

C-09.001: د سنچوریون - داخلي کوډ

ستاسو دوه مغزونه شتون لري. هغه چې ستاسو سر کې دی، د غربي طب لخوا سلګوني کلونو راهیسې پام تري شوی دی. هغه چې ستاسو معده کې دی - پنځه سوه میلیونه نورونونه چې د هضم سیستم په ټراټ کې ځای شوي، چې نودوی نه د بدن د سرټامین د نږدې نودوی څخه تر نودوی او نیمه برخه د دې ډوپامین تولیدوي، او د بدن ترټولو درنښت عصبي تار سره یوه مغز پورته سره تړل شوې - د همدې دود له خوا عموما نه پاملرنه شوې ده. هر بل شفابنډي دود په نړۍ کې پیل شوی دی. دل اېوروویډیک طبیب لومړی اندیښنه "اګنی" ده - د هضم اور. کله چې اګنی قوي وي، بدن خواړه په ژوند انرژي، روښتیا او عاطفي ثبات بدلوي. کله چې اګنی ضعیف وي، خوځې "اما" ګرځي - سمیزه پاتې شې چې ذهنیت ته ګوښه والی راولي، د مورال کمښت رامینځته کوي او هغه دروند تولیدوي چې اېوروویډا یې په ډیرې ناروغیو کې لومړنۍ لامل بولي. لومړنۍ اېوروویډیک نسخه د هر حالت لپاره - فزیکي، عاطفي یا معنوي - ډیر احتمال دی چې د خوراکي توکو پورې اړوند وي. د شفایي... د معدې سیمه. پاتې برخې دلته دي. چاینې طب د معدې او کولون سیستم په روغتیا مرکز کې ځای ورکوي. د معدې سیټم د خواړو څخه د ژوند کولو بدلوي او انتقالوي. کله چې د معدې سیټم ویجاړ شي، نو ټول جسم ځیلیږي: ستړیا، اندیښنه، غم، ذهني ګډوډي، او (qi) انرژی احساساتي ناثباته والی. لومړنۍ اقدام چې چاینې طبیب کوي هغه دا ده چې د هضم مرکز ووینې او پیا یې مضبوط کړي. د هیپوکریټیس دود - چې د لویدیځ طب بنسټ دی - دا په ساده ډول بیان کړی: "هر ناروغۍ د دې څخه پیل کیږي." په معده کې. شاوخوا دوه زره او څلور سلو کلونو وروسته، د میکروبیوم وده کوونکي ساینس هیپوکراتس ته په هغه کچې ثابتوي چې هغه یې تصور نه درلود. او هر خواړه کلتور په نړۍ کې - پرته له استثنا څخه - تخمیر شوي خواړو پراختیا کړې ده. کورین کیمچی. جرمني ساکراټ. جاپاني میسو او ناتو. هندی لاسي او ایدلی. ختیځ اروپا کېفیر. افریقایي اوګی. منځنۍ ختیځ لابنه. ایتوپیا انجیرا. دا د ذوق ترجیحات نه دي. دوی د راټول شوي حکمت دی. هغه مدني کول چې د سلګونو کلونو راهیسې، د دې څرګندونې کړې دي چې تخمیر شوي خواړه ، صحي ، پیاوړي او باثباته انسانان تولیدوي. د موادو په واسطه زیان ورته رسیدلي دی دا سیستم. الکohol د معدې دیوال ته زیان رسولی و او ګټور بیکټریا یې ومړله. افیونونه حرکت کم کړی و او د ژوندی بوست اکوسیستم یې ګډوډ کړی و. د محرکونو په واسطه جریان کم شوی و او د بیکټریا ټولنې بدل شوې. پایلې په توګه ، معده د ډیسبیوز حالت لري - غلط موجودات غالب دي، دیوال ضعیف شوی دی، مزمن سوزش په ویناو کې خولو کیږي او مغز ته رسیږی. او هغه عصبي واټر چې د تا حالت پورې اړه لري، په خپلو ظرفیتونو کې یوازې یو کوچنی برخه کار کوي. تاسو نشئ کولی مغز ته د سمون ورکولو پرته، د معدې ته سمون ورکړئ. دوی یو بل سیستم دی، چې د واګس عصبي له لورې تړل شوي - او اته تر نږدې نهه سل سلنې سیګنالونه چې دا عصبي لیږدوي، د معدې څخه مغز ته ځي، نه په بل ډول. ستاسو تښتمیز (معده) ستاسو مغز ته وایي چې څنګه احساس وکړي. که چیرې ستاسو تښتمیز ویجاړ شي، هغه پیغام چې یې لیږی هغه دی: نا امید.

سکشن ۹.۱

دو مغزې.

معماری ته د پوهیدو - معده په توګه د مزاج له مخې سرچینه.

پناه ځای - د معدې عصبي سیستم - هغه مغز چې ښکته دی .

پنج سوه میلیونه نورون د معدې او کولون وده په سطحه شتون لري - چې دا د دستني له خوا کیږدو څخه ډیر دی. دا شبکې، چې "د معدې عصبي سیستم" بلل کیږي، د خپلواک یو ډول په کار کوي چې له همدې کیله عصب پوهان یې "دوه مغز" وټکولي دي. دا څه باندې دري خلویشت مختلف نوروټرانسمیټر تولیدوي - هغه مواد چې مغز هم د مزاج، موتیوییشن او احساساتي تنظیم کولو لپاره کاروي. سیروټونین - د مزاج جزیړه: نږدې نودوی څخه تر نودوی یو سل سلنې پورې د بدن سیروټونین په دې ځای کې تولیدیږي. ډیټ – دا د معدې باکتریا او همدارنګه د هغه خوالرچې حجرو لخوا تولید کیږي چې د کولون دیوال ته ځانګړي دي. سیروټونین د مزاج، خوب او تکا تنظیموي. کله چې د معدې سیروټونین تولید اغیزمن شي، نو نښې عبارت دي له غم، اندیښنې، دواونه چې د غم لپاره تجویز شوي، SSRI. بې هوشۍ او بدو تکا څخه - هغه دقیق ترکیب چې په لومړیو بیا رغیدو کې شتون لري د مغز کې سیروټونین کچه زیاتولو سره کار کوي. مګر دا سیروټونین عموما د معدې څخه راځي. که چیرې معده ویجاړ وي، نو کول: شل سل سلنې د بدن mole عرضه... دیروکاري لامل د هغه ځای څخه دی چې دا رامنځته کیږي. ډوپامین - د پاداش ډوپامین د معدې په داخل کې تولیدیږي، چې د ټایروزین ناملي جنه څخه جوړ شوی. پروتوکول ۱۰ (ډوپامین معمارۍ) په تفصیلي ډول د مغز د پاداش سیستم نقش کوي. دا پروتوکول یو مهم درک اضافهوي: د ډوپامین بیا رغونې لپاره مواد، مهمه برخه یې، په معده کې جوړیږي. د معدې باکتریا په مستقیم ډول د ډوپامین تولید باندې اغیز منوي. دسمبیوز - هغه نامطلوب میکرو بایوم چې

آرام کا مولکول: دا د انسان - GABA. د نشوونکي توکو استعمال لامل کیږي - له همغه ځای څخه خنډ او ستونزه رامینځته کوي Lactobacillus عصبي سیستم کې لومړی آرامونکي انتقال کونکی دی. دا د ځینو خاصې معدې باکتریا لخوا تولیدیږي - پشمول Bifidobacterium او د اندیښنې کمولو او هغه آرام ته وده ورکوي چې د بیا رغیدونکي عصبي سیستم ته یې ډولونه. GABA فعالیت زیاتوي، او د GABA په مصنوعي توګه الkohol مخه اخیستونکو لپاره، دا خورا مهمه ده: الkohol په کلکو اړتیا ده. د الkohol کمښت رامینځته کوي چې د شدید اندیښنې، اغیزیدو او په شدیدو مواردونو GABA له مخه اخیستنې څخه کمښت هغه الkohol سیستم باید بیا جوړ شي، او د معدې په سیمه کې ډیری هغه بیا جوړونې (GABA) کې، د تشنج په ډول څرګندیږي. جی بی ای پیژندل کیږي.

د واګس عصبي - د اړیکو لاره:
واګس عصبي - همدغه عصبي چې د پروتوکول 01 کې د تنفسي تمرین له لارې فعال شي، همدغه عصبي چې د آرام پیغام خپروي - د معدې او مغز تر منځ د اړیکو یوه مهمه لاره ده. لس نه تر نردې اتیا سلنې پورې د دې عصبي سیګنالونه د معدې څخه مغز ته ځي. معده دا یوازې د مغز نه د امرونو ترلاسه کول دي. بلکې دا یې لیږدول هم ده. معده خپل حالت په مغز کې راورسوي، او مغز مناسب ځواب ورکوي. یو صحي معده د خوندیوالي، شبعت، او ثبات سیګنالونه لیږي. یو ویجاړ شوی معده د خطر، ناکافي، او ستونزې سیګنالونه لیږي.

مهم - د زیانون ارزیابی - هغه مواد چې باغ ته څه ضرر ورورسید.

د معدې اکوسیستم دی -- ترلیونونه باکتریا، فنګس او نور موجودات چې د میزبان په عمر کې د یوې متوازن حالت په توګه وده کوي. نشه کاري توکي یوازې دا اکوسیستم وژلې نه، بلکې یې بشپړ نسکور کړی. الkohol: د معدې حجراتو ترمینځ ټرل شوي -- چې له همدې "لهکیږي معده" رامینځته کیږي، یو حالت چیرې چې نیمه هضم شوي ذرات د ضعیف شوي خوالي ځایونه ویجاړوي له لارې په ویناو کې ځي، چې د ایمون سیستم عکس العمل او مزمن سوزش تحریک کوي. دا هغه ګټور باکتریا وژي (لاټوباسیلوس، بیفیدوباکټر) چې سیروټونین تولیدوي. GABA. د مضر میکرو موجوداتو زیاتوالي ته وده ورکوي. له جګر څخه سمونې کولو وړتیا ته بنډار رسوي. د الکولیست په معده کې، د ژولو اصطلاحاتو له مخې، یو ښکلې ځنګل شتون لري چې پکې د بې کلتور ډولونو ریښې د څرګند شوي خاورې په سطحه کرل شوي وي.
اپیویډونه: شدید ډول د معدې حرکت کموي - هغه مزمن مقعدیت چې هر اپیویډ کارونکي ته معلوم دی. د ناروغ د سطحې په کچه د میکرو بایوم د جوړښت بدلولو. د راز ورکولو عملکرد کمول. یو ځانګړي ډول د ناروغ رامینځته کول - اپیویډ-سبب شوي معدې ناکام - چې د دې اغیزې د بندیدو څخه میاشتنۍ وروسته هم دوام لري. اپیویډ په معده کې یو سپند چې د ودې مخه یې تښتیدلي ده: ثابت، زهرجن، د هغه ژوندیو موجوداتو لپاره نامناسب چې د ژوند کولو لپاره حرکت ته اړتیا لري. تحریکونکي (کوکین، میتامفیتامین، درملنیز تحریکونکي): د رګونو جریان کموي تري په معده پورې — جسم د تحریکونکي مصنوعي "جنګ یا تښتید" فعالولو له امله د وینې ګردش د عضلاتو او مغز ته بدلیږي. د اکسیډیشن سټریس رامینځته کوي چې د معدې حجرو ته زیان رسوي. د باکتریا ترکیب بدلوي. د معدې دیوال ته ویجاړونکي زیان رسولی. د هغه پوښتنې تغذیې جذب کې کمښت راولي چې مغزه یې بیا رغیدو ته اړتیا لري. کانابیس: د معدې حرکت په لاندې ډول بدلوي. د غوټې د تېراټ کې شتون لرونکي کانابینوئډ ریسپټرونه. د میکروبیوم جوړښت بدلوي. ممکن د غوټې د لوړتیا زیاتوالی راوړي. په ډیر کارکوونکو کې، دا کولی شي د کانابینوئډ هایپرایمیزیس سندروم (Cannabinoid Hyperemesis Syndrome) رامینځته کړي - د دوراني واکۍ چې د غوټې د چاپیریال له نور زیان رسوي.
د عامې پایلې: پرته له دې چې کومه ماده وي، پایله یو شان ده - ډیسبیوزیس (ډیپلوماتونه چې په غلط ډول غالب دي)، لیکي غوټه (د غوټې د خندونو کمزوري کول)، مداوم کم کچه التهاب (د ایمون سیستیم تل فعال حالت)، او د عصبي لیږدونکي تولید کې کمښت (د مورال د مالیکولو تولید چې په یوې برخې محدود شوی دی). د لومړۍ بیا رغونې دوره کې د زیږدو، اندیښنې او ذهني ګمراهۍ نه یوازې په رواني توګه دي. دوی یو مهم قسط یې له هغه معدې څخه اخلي چې اوسه کولای شي هغه څه تولید کړي چې مغز ته اړتیا لري ترڅو ښه احساس وکړي.

د ۹.۲ برخه

باغچه بیا جوړول.

د پنځ فازو بیا رغونې - د چاپیریال بیا جوړول، له خاورې څخه تر شا او پرمخ.

پروتوکول - پخوانۍ تجربې، عصري دقت Rد سینټورین - ۵.

پروتوکول" وایي: لرې کول، Rد داخلي طب ټولنې یوې پنځو مرحلو د غاښونو بیا جوړولو لپاره یوه نښه رسمي کړه، چې ورته "۵ ځای ورکول، ښرته بوکټ کول، ترمیم کول، او متوازن کول. دا پروتوکول په کلینیکي ژبه څه تشریحوي، هر معتبر شفایي سیستم خپل ځانګړي اصطلاحاتو سره یې ترسره کړی دی. د آیور وید "پنچا کارما" د پاکولو له مخکې پیل کیږي - د "آما" (سمومیز پاتې شین) لرې کول، ترڅو بیا جوړونه وشي. په چاینې طب کې، د غاښونو ضعف او تودوني لرې کوي، ترڅو د ځواکولو مخکینې چارې یره، د ډوډۍ محدودیت او سادګۍ تجویز کوي. د درملو غذاوو وړاندې کولو مخکې، ټول د یوې لاسې ترسره شي. د هیوکراط پر ترتیب په تعقیب کړي: هغه څه چې سیستم ته زیان رسوي، له منځه یې یې وړئ، سیټم پراساس فعالیت بیا راخپو کړئ، هغه څه Rچې سیټم ته اړتیا لري، ورته یې بیا راګرځوئ، د سیمې زیان ترمیم کړئ، او بیا په اوردو کې د توازن ساتنه وکړئ. نن 5 پروتوکول دا پخواني ترتیب دی، مګر د مالیکیولي ځانګړتیا سره.

پناه ځای - فاز لومړی - لرې کول: هغه څه چې د زیان لامل کیږي، پاک کړئ.

بیا له دې مخکې چې بیا رغونه پیل شي، هغه عوامل چې د زیان لامل ګرځي باید لرې شي.

شکر او ریښین کاربوهایدراتونه: دا هغه لومړني توکي دي چې د مضر باکتریا او خمیري (په ځانګړي ډول کنديدا) لپاره انرژي چمتو کوي. دوی سوزش، د وینې شکر کچه لوړه کوي چې له همدې کیله مزاج بدلون راځي، او په فعاله توګه د ګټور موجوداتو څخه مخنیوی کوي چې بیا رغونې ته لاړ شي. د لومړي درېو میاشتو لپاره دا توکي لرې کړئ: خوشکی، سوډا، سپین روټۍ، خمیریز شیان، شکرول شوي خټباکونه. په اوردو کې یې کچه تر کچې کم کړئ ترڅو یوازې لږ مقدار شکر واچوي. د آیورویدی دود له مخه، زیاته شیرین طعم یو بد کار دی. د ای ایم اې د لاملونو تر منځ، یو مهم لامل دی - او د میکروبیوم ساینس دا موضوع په خورا دقیق ډول تاییدوي. پروسیس شوي خواړه: د دې خواړو کې د "ایملسیفایر" شتون لرې چې مستقیمو سره د معدې دیوال ته زیان رسوي. محافظتونکي (کنزرو) د ګټور باکتریاوو ته ضرر رسوي. مصنوعي شیرین کارونې د میکروبیوم جوړښت په هغه ډول بدلو کوي چې لا هم څېړي. اصل قدیم او ساده دی: ریښتینی خواړه وخوړئ، نه د صنعتي تولید شوی توکي. که ستوری مور دا د معدې دیوال ته زیان رسوي او :ohol(ننۍ نسل) یې خواړه وربانديز پېژني، نو ستاسو د معدې باکتریا به هم ورته پېژني. الک باکتریاوو ته مرګ لري. فایده منده باکتریا. د دې خوشې کولو په دوره کې دا خوشې کول په کلکو سره وړاندیز لاملد. دا په خوشې کولو کې یو ټینګ حد دی. غیر ضروري ضد ژوندۍ: ضد ژوندۍ دواپیلونه بې پروا دي - دوی فایده منده باکتریا په ورته ډول د مضر شیانو سره ویجاړوي. یوازې کله چې طبیب ته اړتیا وي، کارول. که تجویز وشي، تل د پرو بایوټیک بیا رغونې پروټوکول تعقیب NSAID کړئ. ضد ژوندۍ دواپه ځینې وختونو کې هغه اړین اور دی چې ډګر پاکوي. پرو بایوټیک د ښه ته ښه بوستان کول دي. مداوم کارول: ایبوپروفن، اشن، او ناپروسن په مداوم ډول د معدې خټه ته زیان رسوي او د خطر کچه یې زیاتوي. د معدې دیوال د نافرمانی. یوازې محدود ډول وکاروئ، ورځنۍ نه. پروتوکول ۱۴ (درد مدیریت) د نورو طریقو په اړه معلومات درکوي.
اړتیا لرونکي ستونزه: دا د میکروبیوم جوړښت بدلوي او د کورتیزول لاري له لارې د معدې دیوال د نافرمانی زیاتوي. د پروتوکول ۷ او پروتوکول ۵ څخه د ستونزې مدیریت کړئ، په مستقیم ډول د معدې لپاره کار کوي، لکه څنګه چې دوی د مغز لپاره کار کوي.

🔴 پناه ځای - فاز دوه - بدلول: د هضم ظرفیت بیا رغونه.

شپې په بدن کې د خواړو سم هضم کولو وړتیا کموي — کم شوي معدې عصاره، ناکافي انزایمونه، او خراب شوی صفرا جریان. داسې وي چې خواړه راورسیدلی شي، مګر سیستم یې نشي کولای چې هغه په اړین تغذیاتو کې ویشي چې د بیا جوړولو ته اړتیا لري.

ډایجیسټیو انزایمونه: د ۳۰ څخه تر ۹۰ ورځو پورې د خوړو سره واخلئ. د پراخه لید لپاره ګډول چې پروټین، لیپاز او ایملاز لري، هغه سیستم ته مرسته کوي چې پروټین، چربي او کاربوهایدراتونه ویشي. دا د ګاز، باد او د ناراحتی کچه کموي چې ډېری خلک احساسوي. بیاځې ځنډي کسان هغه خواړه څخه ډډه کوي چې د دوی معدې ته یې ترټولو اړتیا لري.

سیب وینګر: یوه مچۍ په اوبو کې د خوړو دمخه. دا د معدې تیزاب تولید تحریکوي او د پروټین هضم کولو کې مرسته کوي. باید خام او فیلتر نه وي - "د مور سره". دا د غربي کلتور په پرتله ده د آیورویدی عمل سره چې د خواړو دمخه د هضم کولو لپاره یو تیاری اخلي.

تلخ خواکونه: ارګولا، ډینډیون ګرینز، اندیو - یا د خوړو دمخه د هضم کولو تلخ سپلیمنټ. تلخ طعم په طبیعي ډول د بدن د هضمي ترشیزاتو تحریکوي. هر تقلبي د درملو کتاب کې د دې موخې لپاره تند شوي ترکیبونه شامل دي - سویډنۍ تندۍ، چې په اروپا کې مراسمو کې کارول شوي تند بوټي (Passover) د نباتاتو تر منځ مشهوره ده، چاینې او هندی خواړو کې تنده خریوزه، او د پساح (چې یوې رمزي دندې لري، مګر په اصل کې درملیز وو).

د خوبي خوځښت: شپه ټکولو - هر ټوټ لپاره شاوخوا ۲۰ تر ۳۰ ځله. په وروسته ډول وخوړئ، پرته له دي چې عجله وکړئ. په خواړو پر مهال هیڅ سکرین وکاروئ (دا د پروتوکول 05 د مقدس خوراک حد دی). هضم کول د سترګو په ځای پیل کیږي، چیرې چې د سترګو انزایمونه د خواړو د تجزیې لامل ګرځي. بودایانو د ذهن تمرکز په کارولو سره خواړه خوځولو، اسلامي توګه د آرامۍ او وروسته خواړه کول او هغه وخت کې چې ډک نه وي، جاپاني توګه "هارا هاچی بو" (د اښتي سلویو ظرفیت پورې خواړه کول) - دا ټول هضم کولو لپاره د کوډ شوي لارې دي چې په کلتوري عملونو کې ځای لري.

🔴 پناه ځای - دریمه مرحله - بیا بوټي کول: باغ ته بیا د بوټیو کېدل.

د مضر موادو لرې کولو او د هضم ظرفیت بیرته راوستلو سره، ممکن د هغه ګټور موجوداتو سره بیا منظمه شي چې دا اکوسیستم ته اړتیا لري. د پرو بایوټیک رنګه خواړه - هر کلتور د ژوندي درمل:
* سارکراټ (تازه، غیر پیسټور شوي - د ژوندي نسخې، نه هغه چې بازار کې شتون لري).
* کیمچی.
* کیفیر (د غوړ یا نارګیل).
* یوګرټ چې پکې ژوندی کولچر شتون لري او کمه شکر لري.
* کمبوچا (کمی شو شوي شکر لرونکي نسخې).
* میسو.
* تمپه.
* طبیعي تخمیر شوي خټه (تخمیر شوي په مالګه کې، نه په سرکه کې).
د ورځې یوه تر دوه پورې د تخمیر شوي خواړو مقدار. مداومیت. کوالیټي مقدار نه مهمه. د بکتریایي تنوع په ودې کولو لپاره مختلف النوعونه وکاروئ. هر یو له دې خواړو په خپلواکه توګه د هغه کلتورونو لخوا جوړ شوي دي چې هیڅکله هم اړیکه نه درلوده، ځکه چې هر کلتور ولیدل چې تخمیر شوي خواړه زغمونکي خلکو ته ښه اغیزه لري. هغه کورنۍ مشري چې په ورځني ډول کیمچی مصرف کوي او هغه جرمني کورنۍ مشري چې ساورکراټ مصرف کوي، دواړو یو ډول درمل په مختلف ژبو تجویز کوي. د پرو بایوټیک سپلمنتونه (که خواړه کافي نه وي): خو ډولونه، لوړ CFU (.(لس ملیارده یا زیات مرکزی سویې: لاکتوباسیلوس (اسیدوفیلس، رامنویس، پلانټاروم) او بیفیدوباکټر (لانګم، لاکټس، بیفیډم). دې ته په خالي معده یا د لږ خوراکي توکو سره وغورئ. یخ شوي پروبیوټیکونه اکثراً قوي وي.
د بیا رغونې لپاره ځانګړي سویې:
L. rhamnosus — څیرنو شودلې چې دا د اندیښنې او الکولي هوس کموي.
B. longum — دا کورتیزول کموي او حالت ښه کوي.
L. helveticus چې د B. longum سره ترکیب شوی — په څیرنو کې د افسردګۍ کچه کمې شوې ده.

L. plantarum — ځانګړي توګه د معدې دیوال ترمیموي.
دا عمومي روغتیا مشوره ندي. دا ځانګړي مداخلو چارې دي چې د هغه زیانونو لپاره هدف ګرځول شوي چې د نشه مخدراتو استعمال له امله رامینځته شوي.

پناه ځای - څلورمه مرحله - ترمیم: باغ د دیوالونو بیا جوړول .

سوزش او بد ،ohol د معدې دیوال - هغه خول چې د کولون په داخلي برخې او وینې تر منځ دیوال جوړوي - ویجاړ شوی دی. الک روغتیا د حجرو ترمینځ ټرل شوي ځایونه کمزوری کړي دي. هضم نش چا مواد له خوا څخه بهر پروت وهي، چې د ایمون سیستم فعالولو او مزمنې سوزش لامل کیږي چې تر مغز پورې رسیږي.
L-GLUTAMINE: ، ورځنۍ ۱۰ تر ۵ ګرامو پورې د معدې حجرو لپاره لومړی توکی. په مستقیم ډول ټرل شوي ځایونه ترمیموي. چې د ډوزونو ترمینځ ویشل شي، په بوجې معده کې اخستل کیږي. دا یوازینی د ضعیف شوي د معدې دیوال ترمیم لپاره ترټول مهم تغذیوي توکي.

بون بروت: د کلاژن، جیلاتین، ګلوتامین او ګلیسین څخه جوړ شوی - د معدې دیوال د ترمیم لپاره یو متمرکز محلول. ورځې ته یوه تر دوه کپ پورې. کور کې جوړ شوی غوره دی؛ که نه نو، د ښه کیفیت لرونکي ستوري څخه اخیستل منل شوي ده. هر هغه دودیز خواړه چې بون بروت لري - د یهودي مور د مرغۍ سوپ څخه تر ویتنامي فو پورې او کوریایي سیولونګتان پورې - مخکې له دې چې دا میکانیزم وپیژندل شي، د معدې ترمیم لپاره کارول کیده.

کلاژن او جیلاتین: جوړښت پروټینونه چې د معدې دیوال ترمیم لپاره اړتیا لري. دا په پاؤډر شکل کې شتون لري - هغه یې په خښاکونو، سوپونو او سموټیز کې اضافه کړئ. ورځنۍ لسی څخه تر یویشتو ګرامو پورې.
زینک کارنو سین: د معدې روغتیا لپاره ځانګړی مطالعې شوی دی. دا هم د معدې او هم د کولون دیوال ترمیموي. ورځنۍ لسې څلور څخه تر سلو پنځه ویشت ملی ګرامو پورې، په خواړو سره.
اومیګا-3 شحمې: د سوزش کمولو لپاره کار کوي - هغه مداوم اور چې د ترمیم مخه نیسي. دا د معدې دیوال قوي کولو کې ورځنۍ دوه تر flaxseed. مرسته کوي. سرچینې: شحمې لرونکي مچۍ (سالمون، ساردین، میکرېل)، مچې تیلو سپلمنتونه په ورځنۍ توګه ترکیب کړئ EPA او DHA دریو ګرامو پورې.

پناه ځای - فاز پنځه - بیا تنظیم کول: هغه باغ ته خواړه ورکول چې تاسو ته هم خواړه ورکوي .

د چاپیریې د بیا بوستان کولو او دیوالونو د ترمیم وروسته، اوسنۍ کار د توازن په ساتلو تمرکز لري - د ګټورو میکرو بکتریا کښتونو ته وده ورکول ترڅو دوی وده وکړي او خپره شي او د مضرانو پر وړاندې خپل واک وساتي. پریبیوټیک خوراکي توکي - هغه خاوري چې باغ ته خواړه ورکوي: پریبیوټیکس هغه خواړه دي چې پرو بایټیکز د ژوندۍ پاتې کیدو او تکثیر لپاره اړتیا لري. پرته له هغوی، ګټور باکتریا نشي کولی پایښت کښتونه جوړ کړي.
** سیر (Garlic)*
** پیاز (Onions)*
** لک (Leeks)*
** سپارګوس (Asparagus)*
** اورجینځوک (Jerusalem artichokes)*
** یو څه سبزه مڼې (Slightly green bananas)*
** اوټس (Oats)*
** سیب (Apples)*
** کتان دانه (Flaxseeds)*
** چیکوری ریشه (Chicory root) هره ورځ دوه تر دریو پورې پریبیوټیکو خواړو ته اړتیا لرو. د پیل په موخه، یوازې یو څه مقدار وکاروئ، ځکه چې ممکن په لومړي سر کې د ګاز احساس وشي، کله چې کولایزما خپل ځان تنظیموي. له هرمودې مخکې، تدریجي ډول مقدار زیات کړئ، کله چې کولایزما مستحکم شي.*
د تنوع اصول: یو متنوع ډال ته اړتیا ده ترڅو د کولایزم یو متنوع جوړښت رامینځته شي. د کولایزم یو متنوع جوړښت یو قوي کې یاد شوي، او دا کولایزما خپل ځانګړي نظام ته C-29 سیستم رامینځته کوي - دا هغه اصولو دي چې په پروتوکول 03 او تطبیق کیږي.
د څیړنې هدف: په هرو میاشت کې تر لسو یا زیاتو مختلف نباتونو ته اړتیا ده. د خواړو بدلولو ته اړتیا ده. د ورځې په هرو ورځیو کې د یوې ډول خواړو څخه ډډه وکړئ. سبزیجات، میوې، غوړیدونکي نباتات، بشپړیز غلې، عصاره او توکري مواد - هر یو یې د مختلف بیکټریاوو ډولونو ته وده ورکوي، او دا چې څومره متنوع ټولګه وي، همدرو اندازه قوي وي. د تنوع اصطلاح د پروتوکول 03 څخه د اوریدونکي تنوع او د پروتوکول 08 څخه د ټولنیز تنوع سره مطابقت لري. یو واحد کښت ناکام شي کله چې هغه باندې فشار راغلې. یو ګډ کښت تطابق کوي. معده هم ورته ده.

د ۹.۳ برخه

مرسته ترلاسه کول ضروري نه ده؟ طبي مرستې غوښتل د ناکامۍ نښه نه ده.

*** د دې معلوماتو هدف دا دی چې تاسو ته د ستونزو په اړه نور معلومات ورکړي.**
*** دا معلومات متخصصین لخوا لیکل شوي دي، مګر دوی باید د طبي مشورې ځای نشي.**
*** کله ناکله، مور د بل سایټ لینکونه شامل کوو، مګر مور د دوی محتویاتو مسؤلیت نه پورته کوو.**
*** مور په دې باور یو چې هرڅوک د معلوماتو ترلاسه کولو حق لري، او مور غواړو چې دا معلومات د لیدو لپاره اسانه کړو.**
*** کله ناکله، مور د نورو سایټونو لینکونه شامل کوو، مګر مور د دوی محتویاتو مسؤلیت نه پورته**

.کوو
*** مور په دې باور یو چې هرڅوک د معلوماتو ترلاسه کولو حق لري، او مور غواړو چې دا معلومات د لیدو لپاره اسانه کړو.**

[Recovery Kernel]
[Naloxone]
[COMT]
[DRD2]
[MTHFR]
[Blueprint]
findahelpline.com

.دا پروتوکول څه وښوولە: باغ چې ذهن ته ښه ورکوي

پناهځای - پروتوکول ۰۹ - مهم نکات .

1. معده د احساساتو منبع ده. په ګوت کې شاوخوا پنځه سوه میلیونه نورونونه شتون لري چې د عصبي سیستم برخه دي. نودري څخه تر نږدې اتیا سلنې پورې سیروټونین د معدې څخه تولیدیږي. شل سلنې څخه اووه نه تر نودرې سلنې (vagus nerve) تر نیمایي پورې ډوپامین هم د معدې څخه تولیدیږي. د واګس عصب پورې سیګنالونه پورته لیږدوي— معده مغز ته وایي چې څنګه احساس وکړي. 2. ځینې ټوکي د چاپیریال په نظام کې ویجاړ راوړلې. دا توکې ګټور باکتریاوو ته مرګ رسولی، د مضر باکتریاوو زیاتوالي لامل شوي، د معدې دیوال ته سیمه ورکړې، او د مزمنې سوزش لامل شوي. د هغه عصبي واټر ټرانس میټر تولید چې د تا حالت پورې اړه لري. د لومړ بیا رغونې دوره کې د غم او زیږدو، په مهم ډول، د معدې څخه سرچینه اخلي.
3. د پنځو مرحلویو بیا رغونې. حذف کړئ: شکر، پروسیس شوي خواړه، غیر ضروري درملې، مزمن سترې. ځای ورکړئ: هضمي انزایمونه، د معدې ا سید ملاتړ، تند خواکونه، هوښیار خوځل. بیا رغ کړئ: ورځني تخمیر استرنګه، کلاژن، زنک کارنو سین، او L-glutamine، :شوي خواکونه، ځانګړي پروبیوټیک ډولونه. ترمیم کړئ میګا 3. ښه‌رته متوازن کړئ: پریبیوتیک خواکونه، متنوع فایبر، په هر میاشت کې تر سلو زیات نباتي خواکونه.
4. تخمیر شوي خواکونه یو ټرپوال درملې دی. هر کلتور په نړ کې یې خپلواک پرمخ بیابو. کیمچی، ساورکراټ، کیفیر، میسو، یوګرټ، کومبوچا — د مور او پلار تر شا د تخمیر شوي خواړو اهمیت، دا تر ټولو زړه پورې دستور دی چې د دې پروتوکول کې شتون لري.
۵. د بیا رغون لپاره ځانګړي ډولونه.
L. rhamnosus د اندیښنې او تمایلو کمښت لپاره
B. longum د کورتیزول او مزاج لپاره
L. helveticus او B. longum د خفګان لپاره.
L. plantarum د خوندیتوب ترمیم لپاره.
دا ځانګړي دي، نه عمومي.
۶. دا مهال بیا بیولوژیک دی.
په لومړیو کې دوه تر څلورو اونړو پورې بدلونونه.
د پراخې ښه والي په... دو تر دریو میاشتو پورې. شش تر یارو میاشتو پورې بشپړ بیا رغونه. ساتنه دوام لري. باغ د بیولوژي په سرعت سره وده کوي، نه د هوسا سره.
۷. تنوع د پایداریتوب یو دلیل دی. په هر اون کې دېرشو څخه زیات ډول نباتي خواړه. ګرځول، متنوع کول، پراخول. د څو کلتور اصول - له معدې څخه تر غږیزې جوړښت پورې او بیا د ټولنیزې چاپیریال پورې: یو کلتور ناکام شي، تنوع وده کوي.

د سینټورین - وروستۍ تبصره

سترګوني نه یوازې هغه ځای دی چیرې چې خواړه ځي. دا هغه ځای دی چیرې چې عصبي واټرپراتل تولید کیږي، چیرې چې ایمنیټي فعالیت منظم کیږي، چیرې چې د مزمنې سوزش انځاد کول چې ذهنیت ته اغیزه کوي، یا لامل کیږي یا پای ته رسوي. دا ښکته باغ دی - او هر دودیز شفایي سیسټم په ځمکه کې د دې پاملرنې څخه پیل شوی و. کلونه مړه کونکي توکو کارولو دا باغ ویجاړ کړی و. یو بې ځایه شوی ډګر چې د تېرو شوي خاورو کې د ګډبو بوټې شتون لري. هغه ګټور موجودات چې ستاسو لپاره د هڅولو لپاره ډوپامین - دا مواد یا نو له اعتیاد په واسطه وژل شوي وو او یا بې GABA، سیروټونین تولیدوي... د آرام لپاره ځایه شوي وو. دې ته بیا جوړه ورکړئ. نه دا چې کومې روغتیایي چارو په وټاکلو وه، بلکې دا ځکه چې دا هغه ځای دی چیرته چې ستاسو د عصب نورونونه څخه راځي. ځکه چې هغه غم چې تاسو په لومړ بیا رغولو کې احساس کوئ، ممکن د دې له امله وي چې ستاسو معده نشي کولی هغه څه تولید کړي چې ستاسو مغز ته اړتیا لري ترڅو ښه احساس وکړي. ځکه چې هغه اندیښنه چې تاسو بېرته د دې لورې ته راکشوي... مواد ممکن د روانپز نه، بلکې د معدې څخه راځي چې سیګنالونه لیږدول دي چې د له لارې مخ ته ځي تر هغه دماغ پورې چې هیڅ انتخاب نه لري پرته له دې چې ورسېږي. هر (vagus nerve) واګوس عصبي تار ټوټه تخمیر شوي خواړه یو دانې دی چې په بیا رغیدونکي باغ کې لګول کیږي. هر ټوټه شکر یو ګنډل دي. هر ورځ د ثابتې تمرین یو ورځ ده چې باغ یو څه پیاوړی، یو څه متنوع او یو څه زغم ور شي چې هغه عصبي کیمیا تولید کړي. دا داسې احساس کوي چې هوښیار ژوند کول یو مناسب ژوند دی، نه یوازې یو تور ژوبین چې باید تسلیم شي. هغه مورن چې خپوونکي تخمونه لري، هغه شفایي چې د عظام عصاره لري، هغه آیور ویدیک طبیب چې د هضم اور لري، او هغه هیپوکراطیس مشر چې وویل هر ډول ناروغی د معدې څخه پیل کیږي - دوی ټول تاسو ورته یو څه وایي. د معدې علاج وکړئ. ذهن به تعقیب وکړي. — د سنټوریون څخه

پایله کوډ ۰۹ — د معدې او مغز تړار — سینټورین ویډیو.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانتوریان پیپر ۱۸

د معدې او مغز ټرلیوالی.

پلې مایکروبیوم، ستاسو مزاج، او ستاسو تمایلات.

دو لومړي مغز بیا جوړولو لپاره د دوهم مغز خوندول.

د معمار لاګ:

یو سیستیمټرک جوړونکی شتون لري چې تاسو یې هیڅکله نه دی لیدلی. دا پروسې عمل کوي چې تاسو یې نه ګورئ. دا د مزاج، هوساوي، مقاومت او فکر اغیزمنوي. دا خپل عصبي شبکې لري - ۵۰۰ ملیون نورونونه. دا له خپګان څخه ډیره سیروټونین تولیدوي. دا ستاسو معده ده. ستاسو د غوټې سیستم ۱۰۰ ټریلیون بیکټریا (ډیر حجرات په کچه) لري، ۵۰۰ ملیون نورونونه (د عصبي سیستم)، ۹۰٪ د ستنې جسم د سیروټونین تولید او ۷۰٪ د ستنې مقاومت.

د معدې دیوال ته زیان رسوي. اپیویډونه حرکت کموي. alcohol عادت له تاوان سره ټراو لري. دا سیستم. الک محرکات میکرو بایوم به خرابوي. پایله: لیکي معده، سوزش، او عصبي ترانسپوټر تولید کې خنډ. ستوناز چې تاسو په "ذهن" کې احساس کوئ، ممکن د معدې ستونز وي. دا پروټوکول د دوهم مغز ته وده ورکوي ترڅو لومړی مغز ملاتړ شي.

د معدې او مغز ټرلي لړځ.

د غوټې په واسطه ستاسو مغز ته څنګه خبر رسوي.

د غوټې او مغز تر منځ د اړیکې لارې:

غوټه او مغزه د پنځو لاریو له لارې سره اړیکه لري:
(1) واګس عصب (vagus nerve) - (۸۰٪ سیګنالونه د غوټې څخه مغز ته ځي) مستقیم عصبي لاره;
(2) نوروټرانسمیټرونه (neurotransmitters) - د غوټې بیکټریا سیروټونین، ډوپامین او ګابا تولیدوي؛
(3) ایمنیتي سیسټم (immune system) - د غوټې سوزش رامینځته کوي؛
(4) HPA اکسیس (axis) - د غوټې ستونز سیګنالونه کورتیزول تولید ته اړون دي؛
(5) متابولیټونه (metabolites) - بیکټریایي محصولات چې په مستقیم ډول مغز د فعالیت اغیزه کوي.

د دې مانا دا ده: د غوټې سوزش = د مغز سوزش = افسردګي. او د اندیښې؛ د میکروبیوم بدلون = د عصبي لیږدونکو تولید کې بدلون؛ د معدې خراب حالت = د ذهني روغتیا خرابوالی. ارتباط دو اړخیزه ده - دماغ ته ستونې د معدې ته ځي، او د معدې ستونزې دماغ ته ځي. دا یو فیډبک لوپ ده چې تاسو باید له دواړو خواوو څخه ودرولئ.

شومبې څنګه د معدې ته زیان رسوي:

د معدې دیوال ته ویښتا راوړي (د لوړتیا زیاتوالی)، ګټور باکتریا وژني، د خطرناک باکتریا د الکohol زیاتوالي لامل ګرځي، 'لوڅ معده' او سیستمیک سوزش رامینځته کوي.

اپیویډونه: شدید کولون (حرکت یخ شوی)، د ستونزې له امله باکتریا وده کوي، د تغذیې جذب کمښت، د معدې او مغز تر منځ اړیکې بشپړ ویټه کیږي.

حسوي توکي: کمښرې خوښه د میکروبیوم لپاره خطرناک ده؛ ډیډرشن د معدې دیوال ته زیان رسوي؛ د ستونزې هورمونونه د باکتریا توازن کې بدلون راولي؛ اکثره د شکته کیفیت لرونکي خوراکي توکو سره یوځای وي.

کاناښیس: د خوښې تنظیم بدله کول د خوځلو نمرو باندې اغیزه کوي؛ اورد مهال کارول د معدې حرکت بدلوي؛ د میکروبیوم جوړښت بدل شي.

په توګه لومړی کالوریک منبع؛ ګډوډ خوب (د معدې alcohol ټول مواد: د کارونې په فعال وخت کې بد تغذیه؛ الک سیستم د ورځنۍ ریتم پر بنسټ کار کوي)؛ ستونزې د ځواکمنې عکس العمل.

— ۱۸.۲ —

د څلور مرحلو پروتوکول.

سیستماتیک د معدې بیا رغونه.

فاز ۱ — د لړې کولو مرحله (۱-۲ اونۍ) هغه څه لرې کړئ چې د معدې چاپیریال ته زیان رسوي:
*** الکohol — په هر مقدار کې د معدې لپاره سموم په رغونې دوره کې.**
*** ریښین شوکر (Candida) — د مضر باکتریا او کنديډا کچه کوي.**
*** پروسس شوي خواړه او مصنوعي مواد — د معدې دیوال ته زیان رسوي.**
*** صنعتي د بوټو غوړ (کینولا، سویه، مکی) — د سوزش رامینځته کوونکي دي.**
*** انټی بایوتیکونه (که ممکین وي) — د ګټور باکتریا په وژلو.**
*** NSAID's (ایبوپروفین، اسپیرین) — د معدې دیوال ته زیان رسوي.**
د کنديډا (Candida) زیاتوالي لپاره مهم دي (رغونې کې عام الکohol په): شوکر لرې کړئ. کاربوهایدریټونه، د شکر تر څنګ. کنديډا شدیدې خوښۍ د شکر او الکولو لپاره رامینځته کوي—د دې د کمښت له امله دا احساسات په میاشتونو کې کم شي.

دوران دویمه — بدلول (۱-۴ اونۍ) هغه معدې ته د ملاتړ بیا راټول کړئ چې نشه مخکښي یې کاوه:
*** د هر وعدې سره د هضم کښان -- په ځانګړي توګه د الک ohol مهم او اپیویډو استعمال وروسته.**
*** مناسبه معدې اوبو -- سیب وینګر (۱ قاشق چای په اوبو کې) په ډوډۍ مخکې په دربو دقیقو باندې غوړ وکړئ؛ په ځانګړي توګه د زیاتو الک ohol مشروباتو وروسته مناسب.**
*** مناسبه فایبر -- ورځنۍ ۲۵-۳۵ ګرمه، د بشپړو خواړو څخه؛ فایبر نشه بیکټیریا ته خور دی.**
*** مناسبه اوبه -- رطوبت د ټولې معدې د فعالیت لپاره اړین دی.**
د وخت اهمیت: کښان په وعدو سره؛ سیب وینګر د خوړو دمخه څښل؛ په مبالونو ترمنځ اوبه، خو د مبالو پرمهال نه (زیاته اوبه هضمي رطوبت کموي).

د دریویمې فیزې — ښېرته واکسین کول (۳-۸ اونۍ) د ګټور باکتریاوو نفوس بیا رغونې: ورځنۍ پروبایوتیکو خواړو (فقط غیر پیسټوریزه، د تخمیر شوي شیانو لپاره): ساورکراټ (یخچال کې زیرمه شوي، نه د بازار وړ)، کیمچی، کفیر (دودوی یا نارنجو)، یوګرټ (کور، پرته له شکر، ژوندي کولچرونه)، کومبوچا (کمیږي شکر)، Bifidobacterium او Lactobacillus CFU؛ میسو، ټیمپ. پروبایوتیک سپلیمنټ: څو ډولونه، ۵۰+ ملیارد ډولونه شامل کړئ؛ د نشه اسید مقاومت لپاره د خواړو سره واخلئ؛ د تنوع لپاره په هر ۱-۲ میاشت کې برانډ بدل کړئ. پریبیوتیک خواړه چې باکتریا ته خوراکي توکی برابروي: سیر، پیاز، لیک، سپارګس، اورشلیم. flaxseed، آرټیچوک، موز (کمی سبزیږي)، اوټس، سیب پیل وکړئ په تدریجي ډول - پروبایوتکس کولی شي د لنډې مودې لپاره باد او ګاز رامینځته کړي لکه څنګه چې معده تطابق کوي؛ دا حالت ۱-۲ اونیو کې ختمیږي.

د فاز ۴ — ترمیم (دوامدار)
ځانګړي کړئ چې څنګه د معدې دیوال بیا جوړ شي:
*** L-Glutamine: ۵-۱۰ ګرمه ورځنۍ - د معدې حجراتو لپاره لومړی توکي؛ له تر ټولو ثبوتونو څخه برخمن د معدې ترمیم کونکي توکي.**
*** کولاجین / استخوان لرګه - د معدې دیوال د ترمیم لپاره امینو اسیدونه چمتوالی کوي.**
*** Zinc carnosine - د مخاطي ترمیم ملاتړ کوي.**
*** Aloe vera - آراموي او د دیوال ترمیم کوي.**
*** Slippery elm - پوښ ورکوي او خوند ورکوي.**
*** Omega-3 - شورتې روغې - ضد التهاب؛ د ټولیزې شفایي ملاتړ کوي.**

وخت: د معدې دیوال کولی شي په ۳-۶ میاشتو کې ډیر نشه شي. ماښامونه. د میکروبیوم بشپړ تعدیل تر ۶-۱۲ میاشتو پورې وخت نیولی شي. خو تاسو به په خیریزو کې مهم پرمختګ احساس کړي - نشه حالت، کم شوي تردو، او نشه خوب.

— ۱۸.۳ —

د تردو او نشو د هوسا ټرلو.

د معدې روغتیا څنګه په مستقیم ډول د خپلو تمایلو اغیزه کوي.

باکټریا ستاسو دماغ ته خواه راورسوي.
ستاسو د معدې باکتریا لري خپل هدف. دوی سیګنالونه ستاسو دماغ ته واستوي چې د هغه خوراکي توکو په

او پروسس شوي خواکونه غواړي. alcohol اړه غوښتنه کوي چې دوی يې غواړي. مضر باکتريا او کنديډا شکر، الک ګټور باکتريا فايبر او بشپړ خواکونه غواړي. کله چې مضر باکتريا غالب وي، دا سيګنالونه د ستاسو په ځير احساس کيږي. دوی په حقيقت کې باکتريايي لاس‌بازی دی. دا "اراده" په کلکه بدبادله کوي. تاسو ځور نه ياست ځکه چې تاسو په لومړنۍ بيا رغيدو کې شکر ته اړتيا لرئ. تاسو يو باکتريايي نفوس لرئ چې سيګنالونه ليږدول. د خپل مغز ته. کله چې تاسو د ميکروبيوم بيا جوړوئ، تاوانونکي باکتريا مړه شي، د دوی پاورتونه بند شي، او تمايلات کم شي. هغه څه چې تاسو يې غواړئ وخورئ په حقيقت کې بدل وي. خلک راپور ورکوي: "زه پخوا [غير صحي خواړو] سره مينه درلوده، مګر اوس دا ما ته ښه نه دی." دا د اراده نه ده. دا د ميکروبيوم بدلون دی. دا پر هېڅ باندې شاوخوا اونۍ تر مياشتو پورې وخت نيسي - مګر دا پلمې چې تمايلات د تل لپاره سزا نه دي.

عاجل تمايل پروتوکول - د معدې پراساس مداخله
کله چې تمايلات راځي - فوري ځواب (د شېبو په اړه):
* اوبه: ډيډرېشن اکثراً د هوسا او تمايلو ته ورته وي؛ سمدلاسه ۵۰۰ ملي ليتر اوبه څښئ.
* چربۍ او پروټين: يو څه واقعي شی وخورئ (جوز، تخم، ګوشت)؛ دا د وينې شکر تنظيموي او سيرۍ سيګنالونه ليږدول.
* تخمير شوي خواړه: ساورکراټ يا کيمچی؛ ښه باکتريا تقويت کوي.
* تفاح سېدر وينګر: ۱ قاشق چای په اوبو کې؛ د وينې شکر تنظيموي.
د همدې ورځې نمونې: ډاډ ترلاسه کړئ چې راتلونکی وعده ۳۰ ګرم يا زيات پروټين ولري؛ تخمير شوي خواړه شامل کړئ؛ د شکر څخه پرېږدئ (دا تمايل کوي). عادت پرمخکې وړونکي باکتريا؛ کاری خوند واخلئ - په پام کې نيولو: هغه وختونه ثبت کړئ چې تاسو د خوښۍ محدوديتونه د خوښۍ زياتوالی لامل کيږي. پيټ احساس کوئ او مخکې يې څه وخورلي وه. ډيري ځله، خوښۍ د وينې شکر کميدو او ناکافي خواړو وروسته رامينځته کيږي. د معدې په ښه کولو سره، تاسو د پيټرن په ښه کولو هم کار کوئ.

د بيا رغون پلیټ.

د معدې او مغز د ښه کاري ظرفيت لپاره څه وخورئ.

د بيا رغونې د تختې نمونګه: هر وعده بايد ټول څلور عناصر ولري:

پروټين (يو د خولې په اندازه برخه، ۲۵-۴۰ ګرم)
د عصبي واټر انتقال توليد کولو ته مل؛ د وينې شکر تنظيموي؛ ترميم لپاره امينو اسيدونه چمتو کوي.
سرچينې: تخمګان، مچهي، مرغۍ، ګوشت، لوبيا.

چربۍ (يو د انګشت په اندازه برخه)
ماغزه ۶۰٪ چربۍ ده او اړين دي د ډايټري چربيو؛ د هرمون توليد ملاتړ کوي؛ بوږې کموي او د تږدو کيدو مخه نيسي. سرچينې: زيتون کاڼی، اواکادو، بادامونه، چرب مچهي.

فايبر (نږدې نيمه تختې)
فايده مني باکتريا ته خوراکي چمتو کوي؛ د ګلوکوز جذب ورو کوي؛ د مائکرونوټرينټونو چمتو کوي. سرچينې: سبزيجات، ميوه، لوبيا، ټول غلي. ترشتل شوي خواړه (کمی مقدار، ورځنۍ). دا خواړه ژوندی بيکټريا وراندې کوي چې د ميکروبيوم په پياوړي کولو کې مرسته کوي. سرچينې: ساورکراټ، يوګرټ، کيمچی، کفير - له هر وعدې سره لږترلږه يو ډول شامل کړئ.

غذا چې د بيا رغون په بهير کې خنډ رامينځته کوي -- دا مواد لرې کړئ:

شکر -- د مضر باکتريا او کنديډا لپاره خواړه؛ د هوسنو شدت زياتوي؛ ډوپامين ته ناڅرګند او کميدو لامل کيږي.
سنکاري کاربوهايدريټونه (سپينه روڼۍ، پاستا، سروش) -- په ګړدتيا سره شکر ته بدلون ورکوي؛ کنديډا لپاره خواړه دي.
صنعتي د تيلو تيلو (کانولا، مېړه، سويابن، سبزيجاتي تېل) -- خورا سوزاندونکي؛ د مقاومت فعاليت کموي.
پروسس شوي خواړو -- په کې مواد، محافظتونه او ايمولسيفايټر شتون لري چې د معدې ديوال ته زيان رسوي.
اصطناعي شيرينګه -- د ميکروبيوم له کچې څخه بدلون ورکوي؛ ممکن انسولين مقاومت تشديد کړي.
مستقيم معدې سمونه؛ د ګټور باکتريا په وژلو برخه اخلي. باکټريا؛ د معدې ديوال ته د تېريدلو الکohol -- کچه زياتوي. هر يو له دې انتخابونو سناسو د بيا جوړېدو لپاره يا د مخالفت په موخه يوې رايې دي. تاسو اړتيا نلرئ چې کامل ياست. مګر، نمونې مهمې دي.

مکمل.

رول، دوز، او یادونې.

پرو بایوټیک (ډیری ډولونو سره، ۵۰ ملیارده یا زیات CFU).

میکروبیوم د بیا جوړولو لپاره، دا تر ټولو مهم واحد سپلیمنټ دی؛ میاشتنۍ لګښت ۲۰-۳۰ ډالر دی؛ د تنوع په موخه، برانډونه بدل کړئ.

L-ګلوټامین ۵-۱۰ ګرامه ورځې ته.

د معدې دیوال ترمیم کول -- د کولون سیټیلونو لپاره لومړی توکی؛ شاوخوا ۱۵ ډالر په میاشت کې؛ ارزان او مؤثره.

اوریمې-3 (EPA/DHA) ۲-۴ ګرم

د سوزش کمونې لپاره - د مغز روښنایي؛ د معدې او عصبي سیستم د ښه کولو لپاره؛ په شاوخوا ۱۵-۲۰ ډالر / میاشت کې.

ای ل-ګلوټاثیون یا این اې سی؟

د الکohol ځخه پاکولو ته اړتیا ده؛ دا د جګر او معدې ترمیم ته مرسته کوي.

هضمي انزیمات.

هضم ښه کړئ - په ځانګړې ډول که د باد او ګاز شتون ولري؛ د خواړو سره یې واچوئ.

د ویټامین ډي 3 ۲۰۰۰-۵۰۰۰ واحدونه.

د مقاومت وړتیا او مزاج - ډیری خلک پکې کمښت لري؛ دا د معدې مقاومت باندې اغیزه کوي.

منیزیم ګلایسینیټ، ۲۰۰-۴۰۰ ملي ګرامه.

سست کوونکی؛ د معدې حرکت ته مرسته کوي؛ له ۳۰۰ زیاتو انزایمو ملاتړ کوي؛ په کوډین کې کموالی راغی؛ په ماسختیا کې وکاروئ.

کمپلکس (میتهیلیټ شوي شکلونه) B.

عصبي انتقالونکي تولید -- د مخدراتو استعمال په وېرېدو سره کم شي؛ فعال میتایلو شوي شکلونه کاروئ.

مرسته: د معدې کوډ په اړه کلیدي معلومات

*** معده ستاسو دوهم مغز ده - ۵۰۰ ملیون عصبي حجرات، ۹۰٪ سیروټونین تولیدوي؛ دا هغه څه کیندرې چې تاسو فکر کوئ تر دې زیات دي.**

*** اپیویډونه او محرکات ټول د معدې دیوال او میکرو بایوم، الکohol موادونه معدې ته سخت زیان رسوي - تخریبوي.**

*** معده-مغز اړیکې حقیقت لري - د معدې سوزش = مغزي سوزش = افسردګي = د بیا ځنډیدو خطر زیاتوالی.**

*** باکټریا په هوسا کې اغیزه لري - مضر باکتریا شکر او پروسس شوي خواړه غواړي؛ باکتریا بدل کړئ، هوسا هم بدل کړئ.**

*** پروتوکول - لرې کول زیان رسونکي توکي، د هضم کولو ملاتړ بدل کړئ، د بیکټیریا په بیا کچولو، د ۴R دیوال ترمیم. ۹۰٪ سیروټونین د معدې څخه تولیدیږي — کمزوری معده = کمزوری سیروټونین = غم او اندیښنه؛ د ستونزې سر ته رسیدل. د شفایي تخته — په هر وعده کې پروټین، چربی، فایبر او تخمیر شوي خواړه؛ ساده نمو چې پیاوړي اغیز لري. د خنډ جوړونکو څخه پرهیز وکړئ — شکر، پروسیس شوي خواکونه او د بورو تېل؛ هر ټوک د شفایي یا د ستونزې لامل ګرځي. اساسي سپلیمنټونه — بیکټیریا او-ګلوتامین، تقریباً ۵۰ ډالر په میاشت کې؛ سپلیمنټونه. ملاتفتي سپکوونکي وخت ولړتیا: په څو اونیو کې، Omega-3 څرګند پرمختګ؛ د ۶-۱۲ میاشتو په جریان کې بشپړ بیا رغونه؛ دا هر سرمایې ارزښت لري.**

تا پاییزه خبرداری:

تاسو د خپګانې په درملنې هڅه کولا، خو د خپل معدې ته پاملرنه نه ده کوینه. دا هغه څه دي چې نرم افزار ته کوډ ورکول، کله چې سخت افیسټر سوځیږي. ستونزې ممکن د سوزش وي. ستونزه ممکن باکتریا وی. ستونزې ممکن د میکروبیو له امله رامینځته شي. ستونزې ممکن د معدې څخه راټوکې شي. د معدې ته درملنه وکړئ، او مغز به خورا چټک سره ښه شي. که معدې ته پاملرنه ونه‌کوئ، نو تاسو د یو لاس په ټرل شوي حالت کې مبارزه کوئ. هر خواړه د شفای بوه مداخله ده. هر پرو بایوټیک وده ده. هر ډول شکر لرونکي او پروسیس شوي خواړه د تخریب لامل ګرځي. تاسو سل ټریلیون باکتریا ته خوراک ورکوي. ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو یې سمو باکتریا ته ورکړئ.

د سترویسمې د لومړي ګوند ۱۸ -- د معدې او مغز ټرلي سیمه.

پروتوکول ۱۰

ډوپامین معمار.

د لمر غروب احساسات بېرته ښه کول.

هر ډول د رووردي کیدو دود پوهیدلی و: جشن بیا راځي کله چې ظرفیت خپل شکل ته یاد شي.

C-10.001: د سنټوریون - داخلي کوډ

هر ظرفیت یو حد لري -- هغه لږ تر لږه کچه چې اړین ده څو دا وښودل شي چې یو ښه څه شی پیښ شوی دی. بودایي دود د طبیعي خوښۍ په حالت کې "سانټوټهی" بللي، چې د عادي تجربې ترلاسه کولو او له هغې سره خوشحاله کیدو وړتیا ده. ویدیک (Stoics) دود دا حالت د خوښۍ مرکزونو د طبیعي حساسیت په توګه تشریحوي چې د خپل ټاکلي حد په دننه کار کوي. استوائیکن ورته وایي چې دا هغه وړتیا ده چې د اوسني شیانو څخه ریښتینی خوشحالي ترلاسه کړئ، پرځای بیا چې د هغه څه له امله ستونجده چې شتون نه لري. عصري اعصاب پوهنه د ځانګړي جزیوي په نوم یادوي: ډوپامین، او د ځانګړو حساس کونکو :D2 ریسپټورونه چې دا یې احساس کوي او خوشحالي تجربه رامینځته کوي. کله چې دا ریسپټورونه په خپلو طبیعي حدودو کې کار کوي - هغه لومړۍ کچه چې ظرفیت ورته ډیزاین شوی دی - عادي خوښۍ محسوسپږي. خواږه تشفی ورکوي. موسیقي اغېزمنوي. اړیکه ګرمه کوي. طبیعت حیرانوي. ظرفیت د معلوماتو ترلاسه کولو او ځواب ورکولو: دا ښه ده. کافي ده. سیستم کار کوي. توکي... دې حد څخه یوازې زیاتوالی نه، بلکې دا یې له پاره کوي. یو عادي او خوښونکي فعالیت په ډوپامین سیګنلنګ کې شل تر سلو یا سل تر سلو زیاتوالي رامینځته کوي. کوډاین دریو سوه تر څلورو سوه فیصدو پورې. میتیمپټامین یو زره دوه سوه فیصدو پورې. هغه ظرفیت چې د انجینرۍ له حد څخه ډیر شوی، هغه څه کوي چې هر ظرفیت په مستمر ډول ډکولو سره کوي - دا د زیاتوالي د تطابق لپاره بدلون مومي. ریسیپټرونه شمیر یې کموي. حد یې لوړ شي. او هغه عادي خوښونکي چې پخوا د دې حد څخه پورته ثبت شوي وو، اوس... لاین اوس د دې لکچر څخه ښکته دی. غروب تاسو ته خوښي نه راوړي. خواږه تاسو ته مزه نه کوي. موسیقي تاسو ته احساس نه راپاروي. جنس په حسیت نه دی. لاسته راوړنې بې ځایه دي. اړیکې سطحي دي. دا د انډونیا نوم دی — د عادي تجربو څخه خوښي احساس کولو ناتوانۍ — او دا د اعتیاد تر ټولو بد میراث دی. نړۍ بدل شوې نه ده. رنګ لا هم شتون لري. ښکلا لاهم شتون لري. مګر هغه ظرفیت چې د دې شیانو لپاره و، د سیلان له امله بولي شوی دی. او یوازې هغه سیګنال چې خورا قوي وي او په بدبین ظرف کې ثبت شي، هغه ماده ده چې پې هغه بدبین کړی. دا هغه فریب ده چې بیا ځي ته لاره هورده کوي: "که هیڅ شی ښه احساس نشي، نو څنګه تږي پاتې شئ؟" دا منطق د دې لپاره قوي ښکاري چې تجربې حقیقت لري. واقعا هیڅ شی ښه نه دی. سینسرونه د هغه سیګنالونو لپاره تنظیم شوي چې یوازې هغه ماده تولیدوي. مګر ظرف کولی شي خپل لومړی شکل ته بیرته راځي. ریسیپټرونه کولی شي خپله عادي حالت ته راستون شي. حد د عادي خوښۍ بیا احساس کیدی شي. هر هغه د ځنډ دود چې په نړۍ کې موجود دی، دا اصغر ته پوه شوی: کله چې تاسو سیستم ته ډیر څه نه راکړئ، حساسیت بیرته راځي. د ځنډ وروسته خواږه خوندور وي. سکوت د شور څخه وروسته زغوره کوي. کوچنی خوښی بیا احساس کیږي کله چې لوی خوښی اوردې مودې لپاره لرې شوی وي ترڅو ظرفیت ته یاد شي چې څه شی یې جوړ شوی. دا پروتوکول تاسو ته زده کوي چې څنګه تنظیم کړئ - د دې لپاره چې کم کړئ. د لیمن حد، د ریسټر حساسیت بیا راټول کړئ او بیا د غروبونو احساس ښه کړئ. دا وخت اخلي. دا ستراتیژي غواړي. او دا باور اړین دی چې نړۍ کې رنګ نه دی ورک شوی. یوازې ستاسو توان د دې لیدو لپاره په مؤقت ډول کم شوی دی.

د ۱۰.۱ برخه

تشوه شوی کنټینر.

د خپلو خوښۍ وړتیا په اړه پوهېدل چې د مخدره له امله کم شوه.

مهم - د سیل لپاره بیا شکل شوې کانټینر .

څخه د تېرې په واسطه دی چې د مالیکیول سطحې ته تطبیق کیږي C-29 میکانیزم د څخه د تېرې په واسطه دی چې د مالیکیول سطحې ته تطبیق کیږي C-29 میکانیزم د.

طبیعي حالت: ډوپامین سیستم یو اساس لري - د ډوپامین فعالیت یو آرام حالت، او یو حد چې پورته یې مغز پاداش ثبتوي. په بې ځایه شوی سیستم کې، عادي خوښۍ - خواږه، فزیکي اړیکه، موسیقي، لاسته راوړنه، ټولنیز ټرون، طبیعت - د ډوپامین هغه کچه تولیدوي چې حد څخه پورته وي. جهاز سیګنال ترلاسه کوي او ځواب ورکوي: دا ښه ده. سیستم کار کوي.
وروسته بندیز: تکراري سیلان د ډېرینې مقدار د ډوپامین له امله سیستم باندې فشار راوړی. مغز هغه ډول ځواب ورکوي لکه څنګه چې کوم هوښیار سیستم د مزمنې زیاتوالي په وړاندې ځواب ورکوي: دا حساسیت کموي. ریسیپټرونه کم شوي - لږ ریسیپټرونه، هر یو لږ حساس. حد لوړ شي. هغه څه چې پخوا د ۱۵۰ سیګنال ته اړتیا وه، اوس د ۳۰۰، یا ۵۰۰، یا نورو مقدارونو ته اړتیا لري. عادي خوښۍ لا هم خپله معموله سیګنال تولیدوي - مګر دا سیګنال اوس لوړ شوي حد څخه ښکته دی. مغز د ننوتلو په ترلاسه کولو. او ځواب وایي: هیڅ نه. کافي نه ده. لاندې لیکلي دي.

اینهډونیا حالت:
موسیقي: هیڅ نه.
غذا: بې تفاوت.
طبیعت: بې معنی.
جنس: خنډار.
بڼه: پوښتنې وړ.
اړیکه: سطحي.
هر هغه څه چې باید خوشحالي راوړي، لا هم خپل طبیعي ډوپامین سیګنال تولیدوي - مګر دا سیګنال د خراب شوي ظرفیت لپاره نامحسوس دی. نړۍ په بشپړ رنګونو ده. سترګې د یوې روښنایی لپاره تنظیم شوې چې یوازې د دې توکو لخوا تولید کیږي.
خال:
زه اړتیا لرم بیا کارولم ترڅو هر څه احساس وکړم." "ټول." "پاکوالي یو څه نامحسوس او بې معنی شي." "د بیا رغونې کومه " ګټه ده که هیڅ شی ښه احساس نشي؟" بیا کارولو له مخې، دا د لنډمهاله راحت چمتو کوي - لوی تاثیر حتی د لوړ شوي حد څخه هم زیات دی. مګر دا د سیټم ته نور ډیر زیان رسوي. حد بیا پورته کیږي. بل پاک حالت لا هم نامحسوس احساس شي. دا دوره کې د ریسیپټر په کچه شتون لري - ظرفیت خپل ځان مصرفوي ترڅو هغه څه C-30 ټرل کیږي. دا هغه "خلعت" طریقه ده چې ترلاسه کړي چې یوازې یې لاسرسی درلود. دا لنډمهاله ده او د راستنیدو وړتیا لري. ریسیپټرونه بیرته عادي کیږي. حساسیت کموالیږي. د طبیعي خوښۍ ظرفیت بیرته راځي. مګر یوازې که چیرې دا زیان ډیر مه وي چې د ظرف لرونکي شی ته اجازه ورکړي چې خپل اصلي ښه ووینې.

د سنټوریون - بیا تنظیم کولو لپاره ټاکل شوی وخت - هغه دودونه چې یې پیښ شوي.

لومړۍ فېز -- یو تر دوو اونیو پورې -- لومړنۍ ثبات رامینځته کوي. لومړۍ فېز -- یو تر دریو میاشتو پورې -- تدریجي وده راوړي. دوام لرونکې فېز -- شپږ تر اتلس میاشتو پورې -- مهمه بیا رغونه رامینځته کوي. کامل تنظیم کول -- یو تر دوو کلونو یا زیات -- د تقریباً بشپړ ریسیپټر بیرته عادي کیدو ته نږدې وي. دا وختونه په حیرانونکي ډول د دوديزو بیا رغونې معیارونو سره سم دي: او اکثر علاج... ماډلونه پوهیږي، د یو AA ډیری پروګرامونو کې شاوخوا درې ورځې لومړنۍ ژمنه، هغه نودرې ورځنې هدف چې کال لمانځنې، او عمومي کتنه په دودونو کې دا چې ریښتینې بدلون - عمیق بیا تنظیم کول، پایښت بدلون - ته د دوام لرونکي ژمنې اړتیا ده چې کلونو نه، میاشتو په حساب کیږي. د اسلامی رمضان روژه شاوخوا دریو میاشتې ده. د بودایست دودیز تګل نږدې دریو میاشتې دی. د صومانون ژمنه په کلونو شمیره کیږي. دا دنده نه وه. دا هغه څه وو چې لیدل شوي و څنګه انسانی سیستم ته اړتیا ده چې د بدلون مختلفو کچو لپاره بیا تنظیم شي.

د ۱۰.۲ برخه

د مقدسې ورځې بندیز.

ډوپامین د تعدیل په موخه - د سیلې څخه ډوبامین کمول ترڅو هغه بیا روغ شي.

د سنټوریون په نامه یو څه — هر هغه دود چې شفایې راوړی، له یوه ځانګړي پاکې څخه پیل شوی و.

د مغز تنظیم د زیاتې تحریک له منځه وړلو په واسطه ترسره کیږي. لږ څه چې تاسو سیټم ته مصنوعي ډوپامین سپایکونه ورکړئ، هغه ته به خورا چټکې سره د حد ټیټوالی راځي او ریسیپټرونه بیرته عادي شي. دا منطق په نړۍ کې د هرې ځانګړې ورځې (فاسټنګ) تر شا دی - نه یوازې د خواړو څخه، بلکې د عمومي اصولو له مخې چې د زیاتوالي څخه ډاوري توګه پرېښودل دي ترڅو طبیعي ظرفیت د خوښۍ ته بیرته راځي. د رمضان ځانګړې ورځې (فاسټنګ) یوازې د خواړو څخه بې برخې نه ده. دا د زیاتوالي څخه هم بې برخې ده. په ټولو ډولونو کې - خبرې، مصرف، تحریک، حسی تفریح. بودا پرمختیا د مجازات نه ده. دا هغه شرایط رامینځته کول دي چې په کومو کې چې ذهني طبي حساسیت بیا ځان څرګندوي. کریستیاني لېنټ کوډ د خوښۍ څخه نه د کړکیچ تولید لپاره، بلکې د هغه شرایط رامینځته کولو لپاره دی چې عادي خوښۍ یې بیرته قدرداری سره ترلاسه شي. ستویک عملي تمرین د ارادی ناراحتی - په فرش باندې خوب کول، ساده خواړه خوړل، او عادي جامې اغوستل - و. د خوښۍ د حد له بیا تنظیم کولو لپاره په ځانګړې ډول رامینځته شوی. عصري ډوپامین ساینس هغه څه بیانوي چې هر یو له دې دودونو عملي کړي: کله چې تاسو سیلان ودروئ، ظرفیت خپل شکل ته یادېږي.

پناه ځای - ډوپامین د تنظیم کولو تمرین - د ترک د دریو ګړدودونو .

د لومړي درجې - د بې پروایي ګړندی پاکوالي (په بشپړه توګه له منځه یوړل): ټول مواد. قمار. فحشاء. زیانمنونکي خوړو او شکر وده. هر هغه فعال چلند کوډ چې په پروټوکول 02 کې پیژندل شوی وي. دا تر ټولو قوي خنډونه دي - هغه سیګنالان چې دومره لوی دي چې د بیا تنظیم کولو ته اجازه نه ورکوي، هغې وهلې چې دوام لري. د بیا رغونې دوره کې مطلق تسلیم نشي. باید ټول جریان په بشپړه توګه بند شي مخکې له دې چې ظرفیت بیرته رغونه پیل کړي.
د دوهم درجې - د ډیجیټل پاکوالي (په کلکه کم کړئ): د ټولنیزو رسنیو ګرځول - بې پای نوښت د متغیر پاداش سره، هغه سلاټونه چې په پروټوکول 05 کې تشریح شوي دي. ویدیو لوبې د پاداش میکانیزمونو سره (لوټ باکسونه، لاسته راوړنې). مسلسل ویده کیدل د اوټوپیلی سره - د بې پای سکرول چې ویدیو ته تطبیق شوی دی. خبرونه او خفګان کونکي محتویات - د کورټیزول او ډوپامین همغږي تولید لپاره رامینځته شوي. د نیټینګ اپیونو سویپ کول - سویپ هغه سلاټونه ماشین لښتیک دی. ځانګړي کارونې وختونه ټاکي. د هر سیشن لپاره تر منځه دریو دقیقو پورې محدودیت. که د محدودیتونو ساتنه نشي کولی، نو اپلیکیشنونه حذف کړئ.

د - پروټوکول Subtle Fast (پام راجلب کړئ):

*** زیاده کافیین - یو ډوپامین فعالونکی چې د کم کچې لورتیا ساتي.**
*** د تل اوریدو سرچینې - هیڅکله سکوت نه اجازه ورکول (پاد کاسټونه، موسیقي، ټیلي ویژن په هر وخت کې په پسنډ توګه).**
*** بندیز شوي خوړو - هر خواړه یو کوچنی تحریک دی.**
*** اجباري ګرځیدل او پیرود - د پروټوکول 02 څخه ترلاسه شوی لټون.**

دا کم ولټاژ دي مګر په مجموع کې مهم دي. دا عمل د حذفولو نه، بلکې پام راجلبولو دی: آیا دا اړتیا ده که؟ آیا دا یو عادت دی؟ آیا زه د هغه محرک په لټه کې یم څکه چې ما ورته اړتیا لرو، یا څکه چې سکوت ناراحتی راپارو کوي؟ د کمې محرکې د ناراحتی په تحمل کولو توان، پرته لدې چې د نږدې تریني "درمل" ته لاړ شئ - دا هغه څه دي چې مور یې "روزه" وایو.
بیاځل بیا یاد کړئ: اساسي اصل: د بې حوصلې سره موافق شئ. بې حوصله یو خورا ناروغی نه دی. دا د تنظیم ځای دی. کله چې تاسو بې حوصله یاست، ستاسو حد ټیټ شوی وي. کله چې تاسو د هغه غوښتنې په مقاومت کولو هڅه وکړئ چې د هر خالی ځایه د محرک سره ډک کړئ، نو... د حساسیت د بیرته ترلاسه کولو په موخه. هر هغه دود چې د رونړدي کیدو عمل ترسره کاوه، پوهیده: هوساوالی درمل دی. هغه خالي والی دی چیرې چې شفایري. سمدلاسه هر تشیو ته ډک نه کړئ. زده کړئ چې څنګه له هیڅ شی سره ګډ کړئ. هغه "هیڅ" کار دی.

پناه ځای — د تنظیم کولو نیټه - منظمه تمرین.

ورځنۍ: سهار: لومړۍ شیړ بجو کې هیڅ وسیله نه کاروئ (پروتوکول 05). په ورځ کې: د ثابتې څارنې پر ځای، د ټولو معلوماتو یوځل چیک کړئ. ماسه: د خوب تر مخکې لس دقیقې پورې هیڅ سکرین نه کاروئ. ډېرې اوږدې مودې په ورځ کې د کم تحریک لرونکي شرایطو کې تېر کړئ - لوستل، ګرځیدل، کینډل، د لاسونو سره کار کول. ورځنۍ عمل د ستونکانو په اختیاري سادهوالي لخوا رامینځته شوی دی چې د نن ورځې د پاملرنې اقتصاد ته تطبیق شوی دی. اوونۍ: یوه ورځ د کمې ډیجیټل ننوتلې - د ډیجیټل آرام. اورد مهال طبیعت کې تېرول - تر ټولو کم تحریک لرونکی ځای. چاپلیر موجود دی. هغه فعالیتونه چې د تمې وروسته مزه ورکوي: سپورټ، تخلیق، جوړول، او ترمیم. ترلاسه شوې مزه له وړیا مزې څخه عصبي کیمیایي لحاظه مختلفه ده - دا د هڅې لارې له لارې ډوپامین تولیدوي، کوم چې د غیر فعال تحریک په ځیر د مقاومت کچه نه کوي. میاشتنۍ: تفتیش: ایا آسانه ډوپامین سرچینې ستاسو ورځنۍ ژوند ته ښه راغلې دي؟ بیرته رغیدونکی مغز په حیرانونکي ډول ښه دی چې د پخوانی نمرو لپاره نوي لارې وموميږ. هر هغه نوی مصنوعي سرچینه لرې کړئ چې خپاره شوې وي. خپل ځانونه. ارزیابی وکړئ: آیا حساسیت ښه شوی دی؟ ایا تاسو هغه خوشحالي احساس کولی شئ چې یوه میاشت مخکې ستاسو لپاره نامحسوس وې؟ ربع کلن: یو اورد تنظیم کولو دوره - یوه پای یا یوه بشپړ ورځنۍ خورا کم تحریک. د طبیعت سفر. د مراقبه سفر. د ډیجیټل پاکولو. د ربع کلن بیا تنظیم کول هغه عمیق ځان پاکول دي - هغه څه چې په رمضان میاشت کې، په لښتو دوره کې یا په اورده صومیا کې شتون لري. د بیا تنظیم کولو کچه چې دا چمتون تولیدوي، د هغه کچې په پرتله ده چې تاسو له دې څخه لرئ. تحریک.

د ۱۰.۳ برخه

بیا د رنګونو لید ترلاسه کول.

حسی حسونو ته بیا روزنه ورکول -- کوچنیو خوښیو پراختیا.

د سنټوریون په نامه: خوښي لا هم شتون لري - ستاسو د دې احساس کولو وړتیا بیرته راځي.

ستاسو د کوچنیو شیانو څخه خوند اخیستل هېر شوی دی. کاله شاوخوا، "ښه احساس" د سترې ډوپامین وده په معنا وه - فوري، سترګې کوونکي، او کیمیایي تضمین شوي. معمولي خوښۍ د مقایسه کولو سره بېوزیري. غروب لمر بې معنی ښکاري د هغه حالت تر څنګ. کافي یو کټک ښکاري د هغه احساس تر څنګ. مګر خوند په حقیقت کې شتون لري. غروب لمر خپل ډوپامین سیګنال تولیدوي. کافي خپل ګرمۍ رامینځته کوي. اړیکه خپل اکسیټوسین خوشبو کوي. ستاسو حساسونکي دي په اوس وخت کې، د کاپیټ کولو کچه خورا لوړه ده چې دا سیګنالان وویني شي - مګر دا سیګنالان ریښتیني دي، او د منظم تمرین سره، د پلټنې کیفیت ښه شي. هر تفکر لرونکی دود د دې لپاره یو تمرین لري. بودایست کې د خوشحالي احساس (سخا ویدانا) - د عادي خوښۍ په درناوي کولو. د اسلامي شکر (سپاس) عمل - د کوچنیو نعمتونو په پام سره وپېژندل. کریسټیان اکسامن - د ورځې د ښکلو شیبو بیاکتنه. جاپاني ایچیګو ایچیی د "یو ځل، یو لید" مفهوم دی - پوهېدل چې دا ځانګړی لحظه له خوښۍ څخه به هیڅکله بیا نه راځي او د دې لپاره چې بشپړ توجه ورته ورکړي. دوی ټول د یوې خاصې ورځې په روزلو بوخت وو: هغه توان چې د غږولو، ترلاسه کولو او د هغه آرام سیګنال په خوند اخستلو، چې د خراب شوي ظرفیت له منځه تللي و.

پناه ځای - کوچنی خوشحالي: بیا روزنه او تشخیص.

حسی خوښی: د سهار په وخت د چای لومړۍ څښکنه - یوازې یې خوند واخلئ. ګرم شاور - په واقعیت سره د اوبو احساس وکړئ چې په پوستکې باندې دی. د تود بوختوالي په مخ کې - په واقعیت سره د تود بوختوالي پام وکړئ. د ورځې په پای کې پاک ریشتې - په واقعیت سره د راحت احساس وکړئ. د دې شیبو څخه مه ګورئ.

ځنډ وکړئ. پاملرنه وکړئ. اجازه ورکړئ چې سیګنال ثبت شي. خوشی به ډیر نه وي. دا د دې لپاره ندي. دا د دې لپاره ده کافي شئ. کوچنۍ مقدارونو کې لاسته راوړنې: تاسو خپل بستر جوړ کړي. د رضایت احساس وکړئ. تاسو یو کار بشپړ کړئ. ځیرش وکړئ او په ومنئ. په کار کې یوه لړه بریا. واقعاً یې محسوس کړئ. تاسو تمرین پای ته ورساوئ. اجازه ورکړئ چې ښه احساس وکړئ. د لاسته راوړنې او خوښۍ لار حقیقت لري او دا د غیر فعال تحریک په څیر حد نه کوي، ځکه چې ډوپامین د هڅې له لارې ترلاسه شوی و، نه وریا تر لاسه شوی. د اړیکې لحظات: څوک ستاسو ته مسکره وه. هغه یې محسوس کړئ. دا ښه وه. یو ښه خبرې اتره وشوه. د دې په شعور سره قدر کوئ، پرځای یې له پام څخه لرې کړئ. تاسو چا ته مرسته وکړه. اجازه ورکړئ چې مزه احساس شي. جسمي اړخیزتوب - د مثال په توګه، یو لاس په خپله غږ باندې، یا یو بغل - هلته موجود شئ، پرځای یې دا فکر وکړئ چې څه به وروسته وشي.

طبیعت په کوچني مقدارونو:

* **په بهر کې تلل.**
* **په واقعیت سره د آسمان ته وګورئ - نه د ګرځنده تلیفون له لارې، او نه هم د بل ځای ته رسیدو لپاره.**
* **درځ، پرنده، اوبلوکونه، باد.**
* **حتی باران هم ښکلی کیدی شي. کله چې سترګه په حقیقت کې هغه څه وینې، او کله چې غروب راځي، ودریږئ. وګورئ. اجازه ورکړئ چې دا وشي. دا ازموینه ده. دا د بیا تنظیم کولو اندازه ده. هغه ورځ چې غروب ستړي کړئ، هغه ورځ وه چې تاسو پوهیږئ چې ظرفیت خپل شکل ترلاسه کوي.**

پناه ځای - د تمرکز زیاتولو تمرین - د کمې سیګنال په مضبوط کولو.

د تفکر دودونه یوازې خوښ نه وینې. دوی ځانګړې تکنیکونو پراخ کړي دي ترڅو مغز یې د دې احساس ثبت کول زیات کړي.

1. تمه: د تجربې مخکې، فکر وکړئ: "دا ښه به شي." تمه خپله ډوپامین خوشبو کوي - دا د تشخیص سیسټم چمتو کوي. د اسلامی عمل "نیته" (اراده) چې د یو عمل دمخه ترسره کیږي، د دې کار دنده لري: د هغه څه په شعوري توګه بیان کول چې به وشي، ذهین ته تیاری ورکوي څو یې په بشپړ ډول ومني.

2. شتون: د تجربې په جریان کې، په بشپړ ډول موجود اوسئ. نه ټیلیفون نه کاروئ. هیڅ ډول خلل مو مه ورکوئ. ټول تمرکز د هغه شی پر سر کړئ. پام وکړئ: دا واقعاً څنګه احساس کوي؟ دا بودایی ساتي ده - هوښیارۍ چې د خوښۍ تجربې ته تطبیق شوې ده. تمرکز د تقویت کونکي په توګه کار کوي.

۳. خوند اخیستل: د وخت پراختیا ورکړئ. د بل شی ته ګړندی مه شئ. د خوښۍ سره نفس واخلئ. اجازه ورکړئ چې دا دوام وکړي. د جاپاني چای مراسم د یوې جام چای څښلو په یوه تمرین بدلوي چې یو ساعت دوام کوي - نه ځکه چې چای څښل یو ساعت وخت اخلي، خو دا ځکه چې خوند اخستل یې د عمل برخه ده.

۴. منه: د تجربې وروسته، په شعور سره وپیژنئ: "دا ښه وه. زه د دې لپاره منم یم." منه د پاداش احساس قوي کوي - دا یو اندازه شوونکی، لیدنې وړ او تکرار وړ عصبي سا ده.

اسلامي شکر.

کریستیانې منه.

یهودی برچه (برکت).

ټول هغه څه چې په شعور سره د دې ومنلو له لارې ډوپامین سیګنال قوي کوي.

۵. ذهني بیاځل: د ورځې په وروستیو کې، هغه خوشحاله شیبه یاد کړئ. دا بیا ځخه وکړئ. پام وکړئ. دا هغه عصبي لارې ته وده ورکوي چې د دې په ثبت کولو سره تړلې دي - پروتوکول 07 لخوا تکرار اصول د پاداش سیسټم ته تطبیق شوی. "دا یو ښه سهار و." بیاځل اوریدل د دوهم راجسټریشن دی. معادله: کم ځواک لرونکی سیګنال + موډر نظر + خوند اخستل + منه + بیاځل اوریدل = قوي راجسټریشن. تاسو د دروغین خوښۍ تولید نه کوئ. تاسو خپل خراب شوي حسونه ته روزنه ورکوي چې هغه ریښتینی خوښۍ وموميې چې دوی اوس مهال له لاسه ورکړي دي.

لذت.

مثالونه

د تمرین.

حسی

چای، حمام، لمر، پاک شیټونه، خواړه.

چیز، احساس وکړئ او په بشپړ ډول پوه شئ - د څو کارونو همغږي مه کوئ.

بریالیتوب

تا پای ته رسېدلي کارونه، کوچنۍ لاسته راوړنې، او بشپړ شوي تمرینات.

ځپل، ومنئ، اجازه ورکړئ چې خوښي احساس شي.

□□□

خنده، خبرې، لاس ورکول، نورو ته مرسته کول.

ډاډه شئ، په شعور سره قدر کوئ.

طبیعت

آسمان، شجرې، هوا، پرندګانې غږ، لمر غروب

دربدئ، وګورئ، ساه واخلئ، پرته له دې چې لنډیز ونیسئ.

بیاځل بیا آرام شئ.

خلاست، سکوت، آرامښت، د سولې یو څه شی.

د آسودګۍ احساس وکړئ— د آرامې لپاره په خپله ګناه احساس مه کوئ.

د ۱۰.۴ برخه

مرکزی نکات:

د پروتوکول څه شکاره کړه -- هغه ظرف چې شفايي دی.

پناهځای - پروتوکول ۱۰ - مهم نکات

1. ظرفیت بدبین شوی و، نسخت شوی نه و. د دواین سیستم په ډوبولو سره، اعتیاد د خوښۍ کچه لوړه کړي ده. اوس عادي خوښۍ له دې کچې څخه ښکته راځي. آنهډونیا -- د عادي تجربو څخه خوښۍ احساس کولو ناتوانتیا -- دا د همدې پایلې ده. دا موقتي او ښیرته تګ ور دي. 2. بیا تنظیم کول بیولوژیکه ده. د ډوبولو مخنیوي وکړئ، او ظرف به په تدریجي توګه خپل اصلي شکل ته راستون شي. د لومړي تثبیت لپاره یو تر دوه اونۍ. د تدریجي بیا رغیدو لپاره یو تر دریو میاشتو پورې. بیاځلې. شپږ تر یویشتو میاشتو پورې د پراخه بیا رغون لپاره. یوه تر دوه کلونو پورې د تقریباً بشپړ تنظیم کولو لپاره. دا وختونه هر عام تقلبی بیا رغون معیار سره مطابقت لري. 3. مقدس ځنډ. هر ځنډیز دود په ډوپامین تنظیمولو تمرکز درلود. لومړۍ تیئر په بشپړه توګه لرې کړئ (چاق، قمار، فحشاء، زیاتې خوښي). دوهم تیئر په پراخه کچه کم کړئ (سوشیال میډیا، لوبې، زیاتې فلمونه). دریمه تیئر ته پام وکړئ (کافین، تل معلومات ترلاسه کول، کوچې خواړه). د بې حوصلې سره موافق شئ - دا د تنظیم کولو سیمه ده. 4. د بیا تنظیم کولو نیټه. ورځنۍ: کم تحریک لرونکي دورې، تلیفون پرته. صبح او ماسختری. اونیز: د ډیجیټل سکاټ، طبیعت وخت، او هڅو فعالیتونو لپاره ځانګړې ورځې. میاشتنۍ: د مخه ودریدوچې منابعو ته کتنه وکړئ، پرمخ بوځلو ته ارزونه وکړئ. ربع کلنۍ: پراخه بیا تنظیم - عمیق سینډ. ۵. کوچنی خوند اخیستل. په موخه سره حسی خوندونو، کوچنیو لاسته راوړنو، اړیکو، او طبیعت ته پام وکړئ. خوند شتون لري - موندنې ضعیفه شوې. د موندنې روزنه هغه تمرین دی. خوند به نه وي ډیر. دا موخه نده. دا باید کافي وي. ۶. توجه وده کوي. د سیګنال. تمځای، شتون، خوند اخیستل، مننه، ذهنی بیا راځرګندول - د پنځو تقویت کونکو څخه چې هر تفکر لرونکی دود یې کارولی دی. کم سیګنال او هڅه شوې توجه په یو پیاوړي راجستریشن کې بدلوي. تاسو د کشف کولو تمرین کوئ، نه د تصور رامینځته کولو.
۷. ژمنه. لمر غروبونه به بیا هم ښه احساس شي. خواړه به ستاسو ته خوښي ورکړي. موسیقي به تاسو هڅوئ. اړیکه به تاسو ګرم کړي. نړۍ له رنګ څخه خلاص شوې نه ده. ستاسو د دې لیدو وړتیا بیرته راځي. هغه کار چې اوس کوئ، دا بیرته راستنیدل ممکن کوي. موکمل.

د سینچورین - وروستمه یادونه

هغه سطحی احساس چې تاسو محسوس کوئ، حقیقت نه دی. دا د بد تنظیم له امله ده. لمر غروب ښکلی دی. ستاسو وسیله لا یې وموندلی ندي. خواړه خوشحاله دي. ستاسو حد خورا لوړ دی. پیوسته معنی لرونکي ده. ستاسو پاداش سیستم لا هم خپل اصلي شکل یادوي. دا د رغونې لومړي ګامونو ترټولو سخت برخه ده - هغه ګرۍ نړۍ چې راځي کله چې سیلاب کم شي او وسیله لا هم بیا نه شوې. نړۍ داسې ښکاري چې د خپل شی له لاسه ورکړی. رنګ. دا نه دی بدل شوی. رنګ په همغه ځای کې دی. هغه څه چې بدل شوي، هغه وسیله ده چې یې احساس کوي. مګر دلته هغه څه دي چې هرې د رورډ دود ته شاهد و، هغه څه چې هر منک چې یو موسم په سکوت کې ناست و، یې راپور ورکړی، او هغه څه چې هر چا چې له ګرېزه دورې څخه تیریږي او بل لور ته ځي، به تاسو ته ووایي: رنګ بیرته راځي. د حد ټکر ټکوي. کوچنۍ خوښۍ احساس شي. غروب یو څه وهڅوي. کاپ کافي د ګرمۍ احساس ورکوي. خبرې اترې رغدښت راوړي. موسیقي احساسات ته ځانګړی. هر ورځ چې تاسو خپل جسم ته نشریږئ، ستارسیسټ یو څه ښه کیږي. هر هغه ځل چې تاسو د کوچنۍ خوښۍ په پام کولو تمرین کوئ - یوازې د دې په پام کولو سره، د شکرانه او قدردانی احساس سره، او د هغه ذهنیت سره چې زده کوي چې څنګه بیا ترلاسه کړي - د پیژندلو ظرفیت ښه شي. دا احساس نه کیږي چې کار روان دی ځکه چې بدلونونه اوسنۍ حد څخه ښکېل دي. تاسو زه د شفای احساس نشم. خو دا شې شي. او یو ورځ - نن نه، شاید په دې میاشت کې نه، بلکې یوې ورځې - تاسو به لمر غروب وګورئ. او یو څه به وشي. هغه ستر خروش چې د موادو له امله رامینځته کیږي نه. یو څه آرام. یو څه واقعي. یو څه چې ستاسو دي، نه په کیمیاوي توګه. او تاسو به پوه شئ: ظرفیت خپل شکل ته راستون شوی دی. جشن بیرته راغلی دی ځکه چې د سهارې په درناوي سره. رنګ و... له پیل څخه هلته وو. هغه ورځ راځي. هغه کار چې تاسو اوس کوئ، دا ممکنه کوي. دوام ورکړئ. - د سنتوریون.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سینچوریان پیپر ۱۹

د خوښۍ الګوریتم.

د ډوپامین مینو جوړول ترڅو بې هوښۍ سړه نه وي.

د خواړو مخکینۍ، اصلی ډیسونه او خوښۍ جوړښت.

معمار د یادښتونو: دلته هغه دلیل دی چې ولې ډیری کسان بیرته ځوریدو ته اړ کیږي: هوښیاری بې کماله ده. نه په فلسفي معنا کې. بلکې په حقیقت سره. ستاسو داپامین سیستم کم شوی دی. عادي خوښۍ احساس نه کوي. ژوند ګریز، سطحي او بې ګټې ښکاري. بیا څوک وایي: "په ناسته برخه واخلئ او د کارولو څخه ډډه وکړئ." دا په ورته ډول ده چې ستړي شوي شخص ته وایې یوازې نه خوري. هغه جوړ له منلو څخه نه ځانځیري. داپامین کمښت یوازې د بې کیدو له لارې هوار نشي کېدلی. تاسو اړتیا لرئ یو بدل شوی جایزې سیستم ولرئ. نه اراده. نه سختې هڅې. د خوښۍ یو منظم منډې چې د ډوپامین سیستم ته ځانګړې ګټې درکوي، مګر یې نه کوي له منځه وړي.

* **لوازم: چټک تجربې د فوري راحت لپاره.**
* **مرستې: عمیق رضایت د پایښت لپاره.**
* **حلوبز: ځینې وختنۍ خوندونه چې هیڅ ډول بدلون نه راولي.**

بې هوښۍ اړتیا نارې چې یو ژوند په شونډو کې تېر شي. دا کولی شي د خوښۍ لپاره یوه بنسټ وي، تر هغه چې تاسو یې له کارولو څخه ډېر احساس وکړئ. مګر تاسو باید دا په اراده جوړ کړئ.

د ډوپامین اقتصاد.

لذت د پیسو مفهوم پوهول.

ډوپامین څنګه کار کوي؟

ډوپامین "خوشي رونکي" کیمیاوي ماده نه ده. دا د هڅونې کیمیاوي ماده ده. ډوپامین په پاداش تم کې د زیاتیدو سره مخ کیږي. دا د لټون چلند ته اړتیا لري. دا شیان د ترسلو وړ ګرځوي.

د اعتیاد څه کوي: توکي خورا لوی، مصنوعي ډوپامین زیاتوالی رامینځته کوي؛ مغز د جبران لپاره ریسیپټرونه کموي؛ طبیعي پاداشونه نور په کافي کچه سیګنال تولید نه کوي؛ هرڅه بل د درمل په پرتله بې ګټه احساس کیږي.

د بیا رغون څه غواړي: د ریسیپټرونو د زیاتیدو لپاره وخت (ماهه)؛ د طبیعي سرچینو څو ډولونه. ډوپامین (ډولونه)؛ تمځایي جوړښت (هغه شیان چې انتظار کوئ)؛ لاسته راوړنې سیستمونه (پرمختګ = ډوپامین). تاسو نش لرې یوازې د درمل لیرې کول. تاسو باید بدلې جایزې رامینځته کړئ.

په لومړۍ بیا رغیدو کې: بل هیڅ شی خوښونکي ندي؛ څه ګټه لري؛ هرڅه ګرۍ دی؛ شاید یو ځل بیا، یوازې د دې لپاره چې یو څه احساس وکړي. دا انډونیا ده - د خوښۍ احساس کولو ناتواني. دا لنډمهاله ده. ریسیپټرونه په ۳-۱۲ میاشتو کې بېرته عادي کیږي. مګر دلته خطر شتون لري: که تاسو انتظار وکړئ چې ښه شي، نو تاسو به ښه نشئ. بیا رغیدو ته فعال عملي کول اړین دي د خوښۍ سرچینو سره. تاسو باید هغه شیان وکړئ چې خوښونکي دي حتی کله چې دوی لاهم خوښونکي نه وي. عمل احساس ته مخکې ځي. لومړی تاسي عصبي لارې جوړوئ. احساس وروسته راځي - مګر یوازې که تاسو عمل وکړئ.

د ډوپامین مینو.

د خواړو ډولونه:

* *د لومړيو خواکې (اپټيزر)*
* *مرکزی خواکې (انټر)*
* *حلوې (ډيسرټ)*

د لېږدونو - ګړندی ګټه (۵-۳۰ دقيقې)
دا د لاندې مواردو لپاره دي: فوري تمايلات کنټرول، حالت بدلول، ګړند ډوپامين ملاتړ. کله چې کاروئ: کله چې بې حوصله وي، زېړ وي، تمايل ولرئ، احساس ونډاري، يا بند شئ.
حسی بيا تنظيم کول
سړه شاور - فوري ډوپامين + BDNF زېږد؛ ۳۰-۶۰ ثانيې سړه اوبه.
ګرم حمام يا شاور - عصبي سيستم فعال کول؛ اکسيټوسين؛ تودوکاړې بيا تنظيم.
موسيقي - يوه لوړ انرژی ليست پلی کړئ؛ اجازه ورکړئ چې هغې سره حرکت وکړئ.
شمس - د ۱۰ دقيقو لپاره بهر لاړ شئ؛ د رڼا په لور وګرځئ.
حرکت
۲۰-۱۰ دقيقې. د هر ډول حرکت څخه - جامپينګ جيک، ګرځېدل، رقص.
يو تمرين سيټ - تاسو اړتيا نلرئ ټول تمرين وکړئ.
کشيدل - وروسته، د دقت سره؛ بدن ته ځمکې ورکوې.
اړيکه:
"يو کس ته پيغام وليکئ يا يې ټيليفون وکړئ - حتی يوازې سلام.
يو حيوان ته لاس ورکړئ - اکسيټوسين خپرول سمدلاسه رامينځته کيږي.
کنارې سره لنډه مينه وکړئ - باريستا، کاشير؛ ټولنيز فعاليت.
لوی تخليق:
ښه کوپ يا چای جوړ کړئ - د مراسم او تم لپاره.
يو پيراګراف يا يوه پاڼه وليکئ. — يو څه ويارئ، ډرايو يا نقاشی وکړئ — د کاغذ پر شا لس دقيقې کوډ کړئ.

غذاګانې - عميق خوښي (۱ تر ۴ ساعتونو پورې)
* **بريالیتوب: يو تمرين بشپړ کړئ - لاسته راوړنه او اندورفينز.**
* **بريالیتوب: د پروژې يوه مهمه برخه بشپړه کړئ - پرمختګ او ډوپامين.**
* **بريالیتوب: يو سند په کوم وسيله کې زده کړئ - مهارت ترلاسه کول.**
* **بريالیتوب: يو پيچلي خواړه جوړ کړئ - تخليق، تمځای او خوږل.**
* **بريالیتوب: يو ستونزمن سفر بشپړ کړئ - هڅه، طبيعت او لاسته راوړنه.**

د جريان حالتونه:
* **موسيقي уйна خالص تمرکز، وخت وکيږي - ول.**
* **کله چې هنر جوړئ - خرګندوني او تخليق.**
* **کوډ کول يا جوړول - د ستونزې په حل تمرکز.**
* **باغچه کول - تخليق. طبيعت او صبر. سپورټ يا لوبې - سيالیو، مهارت او ټولنيز پاداش. اړيکې. عميق خبرې اترې د يو دوست سره - اکسيټوسين او ډوپامين. لوبې په خلکو سره - ټولنيز، سيالیو او مزه. د نورو لپاره خواړه جوړول - درناوي او تخليق. موثر داوطن خدمت - هدف او اړيکه. تجربې. ژېړ ميوزيک يا کنسرت - شديد حسی او ټولنيز. طبيعي محيط (سمندر، ځنګل، غرونه) - حيرانتوب او آرام. نوی رستورانت يا خواړه - نوښت او خوند. يوه ورځ سفر. يو ځل بيا يو څه نوي - ځيرنه او نوښت.**

حلوايي شيان -- ځنډيز خوشبو (په هوښيار کاروئ) دا هغه شيان دي چې ممکن د زياتوالي لورې ته لاړ شي. د دوی په کارولو کې هوښيار اوسئ، نه په اجباري ډول. خواړه - د خوښې رستوران څخه يو وعده (پلن شوی، خوند اخيستل شوی، نه د ډلې کولو لپاره); عالي کيفيت لرونکي حلوايي شی (يو سرونده، بشپړ تمرکز) منځلګړي فعاليتونه -- سينما تجربه (ژوندی، هوسا); محدود کوډ شوی فلم ليدنه (يو فصل، پلن شوی، نه د وتلو لپاره); ويديو لوبې چې د مخکينې ټاکلې مودې سره.
کراي - هغه څه چې تاسو يې خوندي کړي دي، نه د ناڅرګند کرای؛ تجربې د شيانو څخه غوره دي (کنسرت د شيانو څخه ښه دی); کيفيت د ... څخه غوره د ميوو قواعد:
(۱) د پلن کړئ - سي نه وي impul.
(۲) يې خوند واخلئ - بشپړ تمرکز، نه د څو کارونو سره.
(۳) محدود يې کړئ - يوه برخه، ټاکل شوې دوره.
(۴) ځنډ ورکړئ - "کلاسيک" په معنا کې "کلاسيک" ، نه ورځنې.
(۵) هيڅ ګناه مه کوئ - که تاسو يې پلن کړی وي، ورځخه خوند واخلئ. ميوې د ستونزو په توګه بد شي کله چې دوی د مخکينې غاښونو په توګه تبديل شي. هغه ځانګړي وساتئ. هغه نادر وساتئ. هغه هوښيار وساتئ.

منو په تنظيم کولو سره.

پلټ فورټ جوړول د خپلو عصبي ډولونو لپاره.

که تاسو دا یاست...

ش ډېرې اړتیا لرئ...

نمونې د لومړیتوبونو څخه:

COMT (خطر لټون والا) جنګیالي.
لوړ شدت، نویوالي، سیالي.
سپورټ، ماجرا، لوبې، چیلنجونه، او تخلیقي پروژې چې ډېر تمرکز غواړي.
COMT غوښتنپوال د آرام.
ښکلي مزې، وړاندوینې، سوله.
طبیعت، حمام، آرامیز موسیقي، ورځپاڼې، تخلیقی کار په سکون کې.
جایزې کمښت (Reward Deficiency Syndrome - RDS).
د روغتیا او مورنۍ چارو د وزارت په ګډون سره، مور تاسو ته د ځینو مهمو معلوماتو وړاندې کوو:

* **ځینې ناروغۍ:**
  * د سږو سرطان (Lung Cancer)
  * د معدې سرطان (Stomach Cancer)
  * د غړي سرطان (Liver Cancer)
  * د اوبو خرابی (Kidney Failure)
  * د دښمنۍ ناروغۍ (Infectious Diseases)

* **درملې:**
  * Recovery Kernel
  * Naloxone
  * COMT
  * DRD2
  * MTHFR

* **بلک پرنټ (Blueprint)**

* **مرستې لپاره:** findahelpline.com

فعالیتونه بدل کړئ؛ ورځنۍ کوچنۍ لاسته راوړنې؛ یوه سرچینې ته د ټرلو څخه ډډه وکړئ.
خفیف نفس
شخصي خوښۍ، کوچنۍ ګروپونو سره اړیکې.
لوستل، لیکل، او شخصي مکالمه.
باور ته مخور.
اجتماعي فعالیتونه، ګروپي انرژي.
ډولونه، ټیمونه، ګروپي دریځونه، پیښې، لوبې ناستې
جسمي
جسمي خوښۍ.
ورزش، رقص، ماساژ، سپورټ،
پوهنتونیز
ذهني خوشحالي
مطالعه، لوستل، لوبې، مناظره، تخلیق.
تخلیقی
چیزونه جوړول.
هنر، موسیقي، لیکل، جوړونه، پخلی، صنعتګری.
خدمت محور
مرستې کول.
داوطلبۍ، لارښودنه، د مور او پلار مسؤلیت، ټولنیز کار.

پل شخصي مینو جوړ کړئ. دا لیکل وکړئ او هغه ځای ته واستوئ چې چیرې چې دا لیدل کیږي. کله چې تمایل وشي، د مینو سره مشوره وکړئ - د دې په اړه فکر مه کوئ چې څه وکړئ، ځکه چې په هغه وخت کې ستاسو مغز به همکاري نه کوي.

زه د مینځیو (ګرانو)
هغه شیان چې تاسو یې 5 څخه تر 30 دقیقو پورې ترسره کولای شئ کله چې تاسو ته (ګرانو 10 یا زیات): اړتیا وي د فوري حالت بدلون لپاره.

زه د مینځیو (ښه والي)

فعالیتونه چې تاسو ته عمیق رضایت ورکوي او 1 څخه تر 4 ساعتونو پورې وخت اخلي: (ښه والي 5 یا زیات).

زه د څټکو (د سهاره لپاره)
هغه خوشحالي چې د حدودو اړتیا لري؛ د هري خوشحالی تر څنګ یاد کوې لیکئ. د (په ځانګړې توګه 3-5،
پایښت لپاره راز: هغه ژوند جوړ کړئ چې تاسو یې نه غواړئ پریږدئ. که پاکوالي د یوې ګرې رنګ خونې کې
ناست وي او د تحریکونو څخه ډډه وکړئ، نو تاسو به بیا ځي. که پاکوالي د متنوع خوشحالي، معنی لرونکي
فعالیتونو، اړیکو، لاسته راوړنو او خوښۍ څخه جوړ ژوند وي - ولې باید هغه توکو ته راستنیدل شي چې دا
ټول له منځه یوسي؟

د تمایلو معمارۍ.

لذت ترلاسه کول د بیا رغونې یوه لاره ده.

انتظار لرې سپستم -- تل د انتظار وړ څه شی ولرئ
ځیرنې ښیي چې ډوپامین په ترڅ کې نه، بلکې د پاداش په تمځای کې خورا قوي فعالیت لري. له همدې امله
د یوه سفر پلان کول اکثره د هغه سفر څخه ښه احساس کوي. دا کار وکړئ: تل د انتظار وړ څه شی په خپل
کالندر کې ولرئ، په هر وخت کې.
(د 'وروسته' نه) نن - یو ځانګړی وخت لپاره یو کوچنی خوراکي شی.
دا اونۍ -- یو لوی خوراکي شی (یو تمرین، یو ټولنیز پیښه، یا یو تخلیقي سیشن). پدې میاشت کې -- یو لوی
تجربې (لکه یوه ورځنۍ سفر، یو کنسرت، یا یو نوی رستورانت).
پدې ربع کال کې -- یو مهم پیښه (لکه یوه سفر، یا د یوې مهارتي هدف پایته رسیدو.
په دې کال کې -- یو لوی هدف چې د واضح مرحلې ولري.
یکشنبې د پلان جوړونې جلسه (۱۵ دقیقې): په راتلونکي اونۍ وګورئ؛ لرترلږه یو اصلي ډیسک ته ځانګړی
کړئ؛ لرترلږه یو مخکینۍ ډیسک هر ورځ پاکئ؛ په میاشت کې وګورئ؛ چیک کړئ چې تاسو د ربع کال لپاره څه
پلان لرئ. که چې کومې اونډه، په دې موده کې اونډه احساس کیږي. د دې ته موخه ورکړئ.

طرارنګه پروتوکول - کله چې هیڅ شی ښه نه وي
دا خطرناک سیمه ده. کله چې هیڅ شی ښه نه وي، هیڅ شی ارزښت نلري چې ترسره شي، تاسو یوازې
غواړئ په بستر کې وخلاصئ - دا هغه مهال دی چې بیا ځنډ کیږي: "په دې موخه چې یو څه احساس وکړي."
پراول ۱: لومړی خپل جسم حرکت ورکړئ - ۱۰ څورځې کودونه، د بلوک شاوخوا ګرځیدل؛ حرکت د مغز کیمیا
بدلوي؛ دا د هر څه پریکړه کولو مخکې ترسره کړئ.
پراول ۲: یو شخص ته زنګ ووهئ یا پیغام ولیکئ - حتی "سلام" ته چا سره؛ ټولنیز ټرون. شیفټ، دریویمه
مرحله: لومړنی کوچنۍ کار - ټول فعالیت نه؛ یوازې لومړي دوه دقیقې: سندیز پیل کړئ، دروازه خلاصه کړئ،
کتاب واخلئ. څلورمه مرحله: ستونزه کم کړئ - تاسو اړتیا نلرئ چې له دې خوند واخلئ؛ تاسو باید دا وکړئ؛
خوند وروسته راځي؛ عمل لومړی راځي. پنجمه مرحله: په یاد ولرئ - دا احساس تمایلي دی؛ ستاسو کمزورې
مغزه تاسو ته دروغ وایي; ګریزه تیربږي؛ دوام ورکړئ.

مرسته: هوشیارۍ بې پلان خوار ده - د ډوپامین کمښت هرڅه توروي؛ تاسو باید په اغیزمن ټول بدیل لاره جوړ
کړئ.
ډوپامین موتیویشن دی - دا یوازې خوښي نده؛ دا هغه څه دي چې شیان ته ارزښت ورکوي؛ دې سیستم بیا رغ
کړئ.
آنډونیا لنډمهاله ده - ریسیپټرونه په میاشتونو کې ببرته عادي کیږي؛ مګر تاسو باید په فعاله توګه ګډون
وکړئ، نه په غیر فعال ډول انتظار وکړئ.
انتظار خوښي ده - تل د تمځای لپاره یو څه ولرئ په هر وخت کې.
د ډوپامین منو - مخکینۍ خواړه (چټک)، مین کورسونه (موثره); د دې معلوماتو تر لاسه کولو لپاره چې کله یې
اړتیا ولرئ، مخکینۍ معلومات ترلاسه کړئ.
د فوري راحت لپاره مخکینۍ خواړه - سړه شاور، موسیقي، حرکت، اړیکه؛ دا لیست لیدل ممکن وساتئ
د عمیق رضایت لپاره مین کورسونه - لاسته راوړنه، جریان، اړیکه، تجربه؛ په هرو میاشت کې لرترلږه یو ځل
د دې لپاره وخت تنظیم کړئ.
د محدودیتونو سره خواکونه - پلان شوي، خوند اخیستل، محدود، او منظم؛ ځانګړي شیان ځانګړي پاتې کیږي
خوښت ته په کتو سره تطبیق کړئ - جنګي شخصیت په پرتله د اندښنې شخصیت، داخلي شخصیت په پرتله
بهرني شخصیت، جسماني په پرتله فکري؛ خپل منو جوړ کړئ.
لذت لپاره وخت تنظیم کړئ - که دا موجود نه وي په کیلنډر کې، دا نه پیښیږي؛ یکشنبې ورځې د پلان جوړولو
سره په میاشت کې خوشحالي رامینځته کوي.

بیاځي رغونې کلتور اکثرا هغه څه باندې تمرکز کوي چې تاسو نشئ کولی وکړئ: نشئ کولی ځښتل، نشئ
کولی کارول، نشئ کولی هلته لاړ شئ، او نشئ کولی د دوی سره وګورئ. دا پروتوکول هغه څه باندې تمرکز
کوي چې تاسو کولای شئ: کولای شئ ستوریز خوشحالي احساس کړئ؛ کولای شئ یو رغبدونکی ژوند جوړ
کړئ؛ کولای شئ پرته له ویجاړۍ خوند واخلئ؛ کولای شئ د شیانو په تم کې وي؛ کولای شئ خپل ژوند ته ژبو
احساس وکړئ. د بیاځي رغونې موخه دا نده چې تاسو په کم حالت کې ژوند ولرئ. بلکې دا ده چې تاسو یو

بشپړ ژوند ولرئ. هغه توکي چې تاسو يې کارولو، تاسو ته پراخه خوشحالي ورکړي وو. د ټولو نورو شيانو لګښت. يو شه جوړ شوی ژوند تاسو ته پايپايده خوښ ورکوي چې د بل هر څه په اضافه کولو سره مرسته کوي. "خوشي الګوريتم" د نشي په پرتله د نورو ډوپامينې تاثيراتو ځای نه نيسي. دا داسې ژوند جوړولو په اړه ده چې خورا معنادار، ټرلي او ريښتينی ګټې ولري ترڅو توکي په څرګند ډول کمزوري شي. د مينو جوړ کړئ. خوښ تنظيم کړئ. د تم لپاره يو جوړښت رامينځته کړئ. تاسو هڅه نه کوئ چې له شونډې څخه ځان خلاص کړئ. تاسو زده کوئ چې بيا په رنګونو کې ژوند وکړئ.

د سلو کلنې د لومړي ګوند ۱۹ -- د خوښ الګوريتم.

پروتوکول ۱۱

پر متحرکې پراختیا.

هغه اور چې ویجاړوي، هم کولی شي جوړ کړي.

هر جنګي دود پوهیده: شدت ستونزه نه ده، لامل هغه دی چې د کومې موخې لپاره کار کوئ.

C-11.001: د سنټوریون - داخلې کوډ

د دې لپاره چې یو څه شتون لري کوم چې ډیری بیا رغونې چارچنې تاسو ته به ونه وایي، او هر جګړن دود، هر ماهر صنعتکار نسل، او هر صومعه نظام تل پوهیده: هغه شدت چې د اعتیاد محرک و، د یو کمزوري نه دی. دا یو ظرفیت دی. همدې عصبي جوړښت چې هغه اجباري لټون رامینځته کړ په موادو باندې - هغه تیز تمرکز چې نور ټول څه له منځه یې وړي، هغه درد زغم چې هر قیمت ومن، هغه زیرک چې د چا ترلاسه کولو لپاره کارول کیده کله چې چانس موجود نه و. دې سختۍ او د لاپښې احساس چې نه ځنډیږي، تر هغه وخته پورې به دوام کوي چې موخه ترلاسه شي. دا جوړښت په بیا رغیدو کې ورکیدلی شوایي. دا لا هم شتون لري. دا لا دمخه کار کوي. او دا د یوې ځای لټونده. ویدیک دود د "تپاس" له مخې دا دقیقاً پوهیده - داخلي اور، د انضباط تودوچه، د پایښت لرونکي روحي تمرین شدت. تپاس هغه ډول انرژي ده چې کله چې کار کوي نو هوس او ویجاړونه رامینځته کوي. بې هدف. کله چې دا د بریا، تخلیق، یا د یو څه جوړولو په موخه وي چې د اور لمانځه وربانده وشي، نو دا د هغه ځای په توګه بدلیږي چیرته چې عمل کوونکي بدل کیږي. اور نه بدلیږي. یوازیتوب بدلیږي. د صوفی سنت له دې انرژۍ څخه "هِیمه" یادونه کوي - معنوي تمایل، د پلټونکي د هوسا د تمرکز شوي ځواک. استاد هڅه نه کوي چې د هیمه په وځولو. دا به شاګرد ووژني. استاد یوازیتوب یې بدلوي - له د نړۍ د جعلي خوښۍ په تعقیب، د ریښتینې لاسته راوړنې په لټه کې. چاپاني جنګي هنرونه د جنګی په توند چلند - د وژلو اراده - او لس کلونو منظمه روزنې له لارې یې بدلوي، چې چاپانیان یې "ډو" بولي: لاره، طریق، ژوند کولو ته هنر. جوډو، کندو، آی کیډو - دا ټول د بدلون تمرینات دي. هغه اور چې کولی شي ووژي، په هغه اور بدل شوی چې جوړوي. ډیری بیا رغونې چارچادونه د محدودیت پر تمرکز: د شدت کنټرول، د هوسو مدیریت، او د دې مخنیوي چې دا "محرک" کارولو ته لاړ شي. دا په لومړي بیا رغون کې اړین دي، کله چې دغه محرک هیڅ خوندي لاره نه لري چې د کارولو ته لاړ شي. مګر محدودیت پایلې نه وي. پایله د بېټریدلو ده - د کاینسته شخص د خورا قوي هوسو په موټۍ توګه د تخلیق، تسلط او د ژوند جوړولو لپاره وکارول، کوم چې د هغه قوي هوسونو مستحق دی. هغه څوک چې کولی شي ټول شپه کارولو ته ځي... یو څوک چې نشه کوي، کولی شي ټولې شپې په یو څه جوړولو کې تیرې کړي. هغه کس چې په جنون سره د ویجاړې غوښتل، کولی شي په جنون سره د تسلط له اخیستلو غواړي. هغه کس چې د نشې لپاره هرڅه پام نه کاوه، کولی شي د هغه عمیق تخلیقي کار لپاره هم پام ونه کړي چې جریان، معنی او ریښتینی لاسته راوړنې رامینځته کوي. تاسو خراب نه یاست. تاسو خورا قوي یاست. او دا وخت دی چې دا قوت یو څه ارزښتمند شی ته واړوئ.

د بیان واضح کول.

د اور د جوړولو ورټیاوې.

د شدت پوهیدو چې هغه ستاسو ته څه درکړي.

پناه ځای - پنځه ورټیاوې - څه چې د اعتیاد لخوا ستاسو په کې جوړ شوي؟

سترګو په اړه تمرکز کول -- د یوې ټاکلې هدف سره ټرل شوی ظرفیت او د ټولو ګډوډیو له منځه وړل. کښیناستونه د تعقیب په بهیر کې ورکیدلی شي. نړۍ یوازې د هدف په شاوخوا محدودوي. دا هغه ډول تمرکز دی چې د درجو موندنې لپاره د نامعلوم ښار په لسیرۍ کې کارول شوی و. کله چې بیا رانغاړل شي، نو دا همدغه تمرکز دی. چې یو مستند، یو نوی اختراع، یا یو تخلیقي لاسته راوړنه تولیدوي چې د دوامدار تمرکز غوښتنه لري، کوم چې هیڅ عادي ذهن نشي کولی ساتلې شي. د زن تیردوونکي یوازینی تمرکز. د لیکوال په بشپړه توګه تمرکز. د جراح د ثابتې تمرکز. دا یو ډول ظرفیت دی، مګر د مختلف هدفونو لپاره کارول کیږي.

۲. درد زغم - اراده چې ناراحتی، سوهان، او کړاو د یوې موخې په تعقیب کې تحمل کړي. هغه وخت چې موخه یې ورته غوښتنه کوي، ځنډول شوي خوښۍ. فزیکي او عاطفي پیاوړتیا چې له دې زیات وي چې ډیری خلک کولی شي د هغې سره مقابله وکړي. د "دا" ذهنیت. د تپاس - هغه داخلي تودې چې خندونه ورځخه تیر شي. په اعتیاد کې، دا هغه شخص رامینځته کوي چې د موادو څخه ستړي شوي وي. په بیا رغیدو کې، دا هغه شخص رامینځته کوي چې کولی شي د ستونزمن تخلیقي degradasyon لپاره د کار، فزیکي تمرین یا مسلکي ننګونې له ناراحتی سره اوردمهاله وخت تېرولو لپاره، د هغه کسانو په پرتله چې دغه تجربې نه دي درلودلې. 3. زیرک - لار موندل کله چې هیڅ لاره موجود نه وي. د شدید فشار لاندې تخلیقي ستایلي حل. د پیچلو سیستمونو ته مخکښې کول - قانوني، اجتماعي، اقتصادي -- د اړتیا له امله رامینځته شوې چټکتیا سره. د نامناسب شرایطو په وړاندې د کاري کولو توان. په اعتیاد کې، دا ځانګړنې د موادو تر لاسه کولو، همغږي دروغونو مدیریت او د ستونزمن وضعیت څخه ژغورلو ته لاره هوارده، چې یو کم توانا کس یې نه شي کولی. د بیا رغونې په دوره کې، دا د کاریوه، د بحران مدیر او هغه شخص په څیر

ځانګړتیاوي رامینځته کوي، چې له هیڅ څخه جوړښت کوي، ځکه چې دوی دمخه د هیڅ څه نشتوالي څخه ژغول شوي. 4. شدت -- ټول یا هیڅ ډول عمل. زړه پورې ژمنه. عاطفي توکي چې د عادي حد څخه زیات دي. د عادي لږ. هغه حرکت چې د "ښه کافي" په توګه نه ځنډېږي بلکې د عروجونو په لور ودریږي. د صوفیانو "حیمه" - هغه تمرکز شوي تمایل چې کله چې د الهیت په لور وي، نو یو متصوف رامینځته کوي، او کله چې د نږ د تقلیداتو په لور وي، نو یو معتاد رامینځته کوي. شدت یو شان دی. هدف پایله ټاکي.

۵. تشخیص - هغه ورتیا چې فرصتونه ومومي، وړاندوینې وکړو، حالات په عجیب چټک ولېږدولو، او د پیټرنونو تطابق په طبیعت سره. په اعتیاد کې، دا د ټولنیزو شرایطو د خطر او فرصت لپاره لوستل، د پیچلو شخصي اړیکو په اړه پوهېدل، او وړاندوینه کول چې کله او څنګه عرضه یوازیتوب په حرکت وکړي. د بیا رغونې په دوره کې، دا یو استراتیژیست جوړوي، د خلکو لیدونکي، هغه کس چې د داخلي هوښیاره - چې د کلونو تر شا د لوړ خطر سره د ژوندە کولو له امله وده کړې ده - کیدی شي د سوداګر، هنر، اړیکو او هر ډول پیچلې سیستم په اړه. دا کمزوري نه دي. دا هغه ورتیاوي چې په غلط ځای کې رامینځته شوې وي. مسئله دا نده چې څنګه یې خاموش کړي. مسئله دا ده چې څنګه یې هدف ولرئ.

⚠ احتیاط - د لیرد خطر - کله چې اور په غلط هدف ورتګ وکړي.

شدت به مخ په مخ لاړ شي. دا اجازه نه غواړي. پوښتنه دا نده چې آیا دا هدف ولټوي، بلکې دا ده چې دا کوم هدف ترلاسه کوي. که د شدت لومړ موخه ونه ټاکل شوه، نو دا به خپله لار وممومي: کاري تمایل چې له امله یې ستړیا او ژوند د تعادل څخه بهر په واسطه رامینځته شوی دی، چې یو C-30 کیږي. د لاسته راوړنو تمایل چیرې چې هیڅکله هم کافي نه وي - هغه طمع چې د مسلکي نقاب اغوندي. انتقال بل موادو ته یا چلند کوډ (پروتوکول 02). زهیرونکي اړیکې چې د آرام ژوند هغه شدت نه لري. خطرناک فعالیتونه چې د خطر غوښتنې په لټه کې دي.

د خوندیتوب: هوښیاره لارښود چې د بیا رغونې ساتنې سره یوځای وي. تاسو کولی شئ د شدت څخه کار واخلئ، مګر دې ته مسؤلیت ورکړئ. د بیا رغونې بنسټیز شرطونه بې پروا نه دي - ناسته، تمرینات، ټولنه، ځان پلټنه. د پوهیدو په اړه ثابت نظم چې کله صحي لټه اجباري شي. بهرنۍ مسؤلیت - یو سپونسور، یو درمل جوړونکی، یا یو معتبر ملګری چې به تاسو ته ووایي کله چې اور وتلي وي. د جوړولو څخه مصرف ته.

ازموینې: ایا تاسو کولی شئ کله چې اړتیا وه، بند کړئ؟ آیا تاسو هغه بیا رغونې چارې له پاره نه کاروئ چې ستاسو سره مرسته کوي؟ آیا دا لټون ستاسې یا د تیرو خلکو لپاره زیان مندی دی؟ که نور پوه شي چې ستاسو حالت څومره خراب دی، ایا تاسو شرم به احساس کړئ؟ که په دې پوښتنو کې له کوم یوې ځواب "هو" وي: بیا بیا دا اور په غلط هدف باندې راغلی. د لټون لار بدل کړئ. د دې پوهیدو او تنظیم کولو توان یوه مهمه برخه ده. ستاسو په ځان کې د بیا رغونې ورتیا شتون لري.

د بیانونو او وړاندوینې لپاره د کوډینګ کوډونه.

د بشپړ جذب حالت.

د جریان حالت: هغه طبیعي بدلون چې جوړوي، نه بلکې ویجاړوي.

د سینټورین - تاسو دا ولایت دمخه پوهیږئ.

تاسو دا تجربه پیژندئ: ساعتونه ورکیدي. نور ټول شي په شا شي. یوازې فعالیت شتون لري. تاسو په بشپړه توګه جذب شوي یاست. وخت بدلون مومي. ځان‌پوهنه ختمیږي. تاسو داسې احساس کوئ چې ژوندي یاست، لکه څنګه چې عادي ورځني ژوند نه چمتو کوي. درغلینانو هم د دې ډول یو څه تجربې کړې وه د استعمال په مراسم کې - بشپړ جذب د تعقیب، تیارې، او عمل په ځانګړې ډول. دا د "فلو" په څیر احساس کاوه، ځکه چې دا د "فلو" په کچه وو: بشپړ غوطو، وخت بدلون، او ځان‌پوهنې ختمیدل. منکولوپوه. میهالی سکسزنټمیهایي دغه حالت وپیژندلی او ورته نوم ورکړ: فلو. عصبي کیمیا یې ځانګړې ده: ډوپامین، نورپینیفرین، اندورفینونه، اناډامایډ، او سیروټونین په همځیر ډول خوشپه شي - د هغه جیوکیمیاوي ترکیب چې ژوند، تمرکز او د ځان د دفاع احساس له منځه وړي. دا د دوړونکي دنده، د عمیق تفکر حالتونو، او هوډ سره ورته ده. توپیر: تخلیقي فلو یو څه جوړوي. تخریبي فلو یوازې اخلي. هر تفکر لرونکی دود د جذب حالتونه وده کړی دي. بودایی جهانا -- د تامل تمرکز حالتونو تربلا صوفیانه حالت -- هغه وجد حالت چې په ذکر کې رامینځته کیږي.
هندو سامادی -- بشپړه جذب کیدل د تامل شی ته کرسمتن فکر لرونکي اتحاد چې د متکلمینو لخوا تشریح شوی دی.
ټول دا حالتونه د پایښت له لارې ترلاسه شوي، هغه وخت چې تمرکز یو مناسب شی باندې ساتل کیږي.
دغه میخانیکمان په عصبي پوهنځو کې تشریح شوي حالت سره هویت لري.
دا دودونه یوازې لومړني و.

پناهځای - د جریان شرطونه - هغه څه چې هر دود یې وړاندې کړي دي.

1. څرګند هدفونه: په دې پوه شئ چې تاسو څه ترلاسه کول غواړئ. د بریالیتوب لپاره واضح معیارونه. د بل ګام په اړه فوري وضاحت. دودونه دا د ټاکلي کړو عملونو له لارې چمتل کړي: منک په دقیق ډول پوهیږي چې د ترو سیشن ته څه اړتیا ده. لیکوال په دقیق ډول پوهیږي چې برس ته څه غواړي. نامعینوالی جریان مخه نیسي. دقت یې دعوت کوي. 2. د چیلنج او مهارت توازن: فعالیت باید ستاسو مهارتونو ته تقریباً څلویښت سلنه کمه وغځوي. ډېر اسانوالی د بې حوصلۍ لامل کیږي. ډېر سخت والی د اندیښنې لامل ګرځي. هغه ځای چې غوره والی شتون لري، هغه د ورتیا حاشیې ته نږدې دی - دا هغه ځای دی چیرې چې "فلو" شتون لري. له همدې امله، جنګي هنرونو دودونه د تدریجي ستونزې څخه کار اخلي: سپینه کمربند په تور کمربند سره تمرین نه کوي. چالش د ظرفیت پراختیا سره زیږي. 3. فوري فیډبک: سمدلاسه پوه شئ چې آیا ستاسو عمل

موڅره ده کنه. موسیقي خپل نښه واوري. سپورټکار حرکت احساسوي. لیکوال جملې ته شکل ورکولو ته سترګو کوي. هیڅ ډول پایلو لپاره انتظار نه شتون لري. یو دوامدار عمل، فیډبیک او تعدیل د یوې حلقې په ډول. دا هغه دلیل دی چې تخلیقی او جسمي فعالیتونه په چټک سره "فلو" تولیدوي، کله چې انتزاعي پلان کول - ځکه چې فیډبیک فوري او حسی وي. 4. هیڅ ډول خلل: عمیق تمرکز پرته له هیڅ خنډ. ګرځنده تلیفون بند کړئ - نه خاموش، بلکې بند. خوندي وخت او ځای. د پروتوکول 05 څخه "د صومعې دیوال" تخلیقي سیشن ته تطبیق شوی. "فلو" لپاره پایښت لرونکي، بې پرتو تمرکز اړین دی. یوه لږه خنډ کولی شي شاوخوا یو لس منټه کار له نسکوره کړي. 5. داخلي دلچسپي: په حقیقي توګه د د فعالیت ځانګړتیا په هغه څه پورې اړه لري—نه یوازې د هغه بیرنۍ پاداش ته چې دا رامینځته کوي. فعالیت خپله جوګه ده. تاسو به یې تر شا مخکې هم ترسره کوئ، حتی که څوک ستاسو نه و ګوري. دا بیاګواد ګیټا مرکزي ښوونه ده: د عمل لپاره عمل وکړئ، نه د عمل له پایلو سره. د "فلو" حالت نشي کولای په هغه کار باندې مجبور شي چې تاسو یې نه غواړئ. دا د ریښتینې دلچسپۍ او کافي ننګونې تر مینځ د یو ځای کېدو څخه رامینځته کیږي.

سینکچري— د جریان کښت تمرین

پاسه کړئ چې ستاسو فعالیتونه څه دي: مخکې له دې حالت څخه څه تولید شوی و؟ تخلیقی کار - لیکل، نقاشی، موسیقي، ډیزاین. فزیکي فعالیتونه - الپنځ، جنګي فنون، دنده، رقص. د ستونزې حل - کوډ کول، جورول، ترمیم کول، ستراتیژیک فکر. صنعت - الوډ ورک، پکوک، باغداری. هر هغه فعالیت چیرې چې وخت ورک شوی و او تاسو احساس کاوه چې په حقیقت کې ژوند لرئ. د خنډونو لرې کول: مخکې له مخه چمتو کوئ. ټول مواد چمتو شوي. کله چې تاسو ناست شئ، کوم تشریح اړین ندي. د فعال کولو انرژي کم کړئ. د شتوالي کچه تر صفر پورې راټول کړئ. د ورځې مخکې، هغه ټول چاره چې سهار جلسه ته اړتیا لري، چمتل کړئ. د "زین" لیکونکي خپل مرکب، قلم او کاغذ له ترو څخه مخکې ترتیبوي - ترڅو کله چې مناسبه موده راورسېږي، هیڅ شی د اراده او عمل تر منځ نه وي. د وخت ساتنه وکړئ: په کیلنډر کې ځای تخصیص کړئ. ګرځنده تلیفون بند کړئ او بل خونې ته واچئ. نورو ته خبر ورکړئ: "زه د راتلونکو دریو ساعتونو لپاره نشم کولی." هغه وختونه غوره کړئ کله چې ګډبند احتمال لږ وي. سهار - د نړ غوښتنې پیل کیږي— دا ترټولو ښه او بې ګناه وخت دی. د پروټوکول ۰۵ څخه "فجر" اصطلاح: لومړ ساعته تمرین لپاره دي، نه د نړ غوښتنو لپاره. حالت چمتوالی: یو لنډ مراسم جوړ کړئ چې د جریان پیل یې په نښه کوي— تل یو ډول مراسم. پنځه دقیقې تنفس. یو ځانګړي ډول موسیقي. یو جسمي حرکت—اوسیدنه، کش کول، یا ناستېدل. دا (Pavlovian bell)، مراسم یو شرط شوی ټریګر ګرځي: دا ترتیب پدې مانا ده د وخت جریان پیل کیږي. د پاولو کوډ چې په موټې توګه جوړ شوی دی. هر یوې صوفیانه دود د دې لپاره ځانګړي ننوتلو مراسم کاروي: هغه ګوند، هغه سجدې، او هغه تلاوت چې وایي: مور اوس د تمرین ته ننوځي. کوچوالي پیل کړئ، ظرفیت پراخه کړئ: لومړ جریان جلسې شاوخوا دریو څخه تر لسو دقیقو پورې وي. په تدریجي ډول دا وخت زیات کړئ کله چې ستاسو ظرفیت وده کوي. د وخت په تیرا کې موټی هدف: دوه تر څلورو ساعتونو پورې بې ځپلو جریان. غوره متخصصین ورځې په ورځ د ډیرو جریان دورو ته دوام ورکوي. مګر هغه ځای څخه پیل وکړئ چیرته چې تاسو یاست. ثابت پاتې شئ. زیاده ګراني — پروتوکول 07 لومړ اصطبل ته د جذب کښت لپاره تطبیق شوې ده. کله چې حالت راورسید، له هغې څخه محافظت وکړئ: که جریان راغلل، ورته ساتنه وکړئ. تلیفون "یو شېبه" نه ویشئ. د "چټک پوښتنې" ځواب مه کوئ. ویجاړ شوی جریان مفقود شوی جریان دی، او حالت ممکن په همدې سیشن کې بیرته راځي. تیر کوونکي شخص د تیریږدو پرمهال کمان ټیټ نه کوي. حالت مقدس دی. ورسېدلو ته احترام وکړئ.

د ۱۱.۳ برخه

ژوره کار او تخلیقی تولید.

دوامدار بریالیتوب -- د شدت احساس په هغه څه بدلو چې دوام لري.

د سنټوریون په اړه - ولې بیا رغیدونکی شخص د سترګو لپاره مناسب دی.

کال نیوپورټ یوې دنده یوه فکتور ویاړلې، چې هغه یې "ژوره کار" بللې ده: د فکر له اړخ څخه د ستونزمنو چارو پر مخ د بې ګډلو تمرکز، چې د هغې په واسطه ستاسو وړتیاو ته محدودیت راځي. هغه څرګنده کړه چې ژوره کار هم د ارزښت تر ټولو لوړ او هم تر ټولو نادر ډول دی -- ځکه چې نن ورځني توجه اقتصادۍ ډیرې خلکو ته د پام ساتلو توان له لسیزې څخه زیاتې دقیقې پورې نسپارلی. بېرته راځیوال شخص هغه څه لري چې ډیرې خلکو نه لري: یوه پراخه تمرکز وړتیا، چې دا وه... د کلونو راهیسې د یوې ټاکلې هدف په لټه کې جوړ شوی. دا لټون مخرب و. مګر ظرفیت واقعي دی. هغه کس چې کولای شي شته یوه ماده تر لسو ساعتونو پورې ترلاسه کړي او کاروي - د پایلو، اړیکو، جسمي اړتیاوو، هرڅه څخه لرې وي - هغه د تمرکز وړتیا لري چې، که دا یو بل لور ته واړول شي، کولی شي خورا عمیق او نښه کار تولید کړي. دودونه دا پوهیدل. صومانونو کې نه د نرم مزاج خلکو، بلکې د سخت طبیعت لرونکو په ګډون وشو - هغه څوک چې لیوالتیا لري، هڅونکي دي، هغه څوک چې... آتش دومدي کچې وه چې یا یې د دوی ویجاړولو ته اړولی شو، یا که په مناسب ډول وکارول شي، یې پاکیزه رامینځته کولی شو. د زن مشر هغه زده کوونکي لټوي چې تر ټولو سخت اراده لري. د صوفی مشر هغه څوک لټوي چې د هغه غوښتنې تر ټولو قوي وي. دوی پوهیږي: نرمښت لرونکي بدلون نه کوي. شدید کسان بدلون کوي - که چیرې آتش په سمه توګه وکارول شي.

پناه ځای - عمیق کاري تمرین - د ورځني روزنې په توګه پایښتې تمرکز .

د عميق کار لپاره وخت تخصيص کړئ او د دې لپاره مخکې له مخه برنامې جوړ کړئ، او دا په غير قابل ومنلګه ډول وکړئ. لږترلږه نږدې يو لس ساعتونو هر بلاک ته ځانګړی کړئ - کم تر دې اندازې د سطحي کار تولیدوي، نه د عميق کار. غوره: دوه تر څلورو ساعتونو پورې. د منظمې پيښې په ډول کار کول ډېر خلکو لپاره سه کار کوي: په هرو ورځيو کې يو ډول وخت، خوندي او بې بدل. د اسلامی صلواتو وختونه يې مثال وراندې کوي - ثابت نقطې چې ورځې په تر ټولو مهمو فعاليتونو راجغړوي. د کار لپاره مراسم: هغه ځای چيرته چې تاسو کار کوئ (که ممکن وي، يوه ځانګړې سيمه). ليبلونه، يادداشتونه، مقدمې يا توضيحات نشي شاملول.
هيڅ هم اضافه نه کړئ چې سرچينه کې نه وي. هيڅ اضافي مشوره، فعاليت يا کټګوری نلري.
د بحران شميرې مه شاملوئ که سرچينه پکې نه وي.
ثابت شرايط: Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com - دقيقا کاپي کړئ، هيڅ شی ته ژباړه مه کوئ
ټول جوړښت خوندي کړئ: ټکي، شميرې، جدولونه، خالي ليکونه، [براکټونه].
که سرچينه يې دمخه په هدف ژبه کې وي، هغه بدلون مه کوئ.
دندې يوازې په پښتو بايد وي - هيڅ بل ژباړی نلري پرته له دې چې سرچنه پکې وي.
د خوندي شرايط په بشپړه توګه ساتل - هيڅ شی ته نرمښت مه ورکوئ: نه اختياري / اجباری / دا ماډول مه کاروئ / طبي مرستې غوښتل د ناکام نه دي. ضبط، د پايښت لپاره اړين دی. د بې حوصلې زغم د تمرکز کنټرول زياتوي. د تمرکز کنټرول په عميق کار کې وده راوړي. د يوه معبد سختې د ظالمانه عمل نه و. دا د ذهني روزنې وه. د سطحي کارونو څخه خلاص شئ: ټټون وکړئ چې څومره وخت ستاسو ته سطحي کارونو ته ځي - بريښنالیکونه، پيغامونه، انتظامي چارې، ناستې چې هيڅ توليد نه کوي. سطحي کارونه په ټاکلي وختونو کې راجوا کړئ. د عميق کار ساتنه وکړئ په دې سره چې سطحي کارونه محدود کړئ. ډېری خلکو ورځنۍ ژوند يې د سطحي کارونو څخه جوړ دی. هغه کس چې... د ورځې په يوه ساعت کې د تمرکز سره کار کول، حتی دوه ساعته، به هغه کسان چې نورې لارې غوره کوي، له دوی څخه ډېر توليد وکړي.

سينکچري— تخليقي توليدي تمرين— هغه شيان جوړول چې دوام لري .

دا خبره چې تشدد تخليق ته وده ورکوي، له تر ټولو خطرناک افسانې څخه يو دی په کلتور کې. هيمنګوی، پو، جويلين، موريسون - د هغه هنرمندانو لړليست چې تشدد يې درلود، اورد دی. پايله اخيستل کيږي: توګه تخليق ته وده ورکړه. حقيقت دا دی: شدت چې په تشدد او تخليق دواړو کې څرګندېږي، هممهاله دی. توګه د اور شتون نه و. دا يوه لاره وه د هغه اور لپاره چې دمخه موجود و. په بيا رغولو کې، اور پاتې کيږي. بايد دغه لاره بدل شي. ورځنۍ تخليق. هر ورځ په ټاکلي وخت تمرين وکړئ -- ترجيحاً سهار، کله چې ذهن تازه وي او نړۍ د تخليقي ساحې بدلون نه دی کړی. دا يو غير قابل بدليدونکی کار دی، لکه د سهار غسل. حتی دريو نيم ساعت هم کافي دي. مداومت شدت څخه مهم دی. د "سينټوريون" په وينا، کوډ 07 ته راستنيدل: تکرار هغه ميکانيزم دی. ورځنۍ تخليقي تمرين هغه عصبي لار جوړوي چې په نهايت کې بې کلام جريان رامينځته کوي. مخکې له دې چې څه ترلاسه کړئ، يو څه توليد کړئ: هيڅ ننوتنه نه -- هيڅ لوستل، هيڅ سکرول، هيڅ خبرونه -- تر هغه پورې چې تاسو... د تخليقي نارۍ. سهارنۍ مغز ترټول مهالونو ډېره تخليق لرونکی وي. بهرنۍ اغيزه د نورو مفاهيمو سره مغز ډکه کوي او هغه مواد له منځه وړي چې په شپه کې تيار شوي وو. لومړی تخليق وکړئ، بيا مصرف وکړئ. د زين استاد تشويق: مخکې له دې چې جام ډک کړئ، يوازې هغه خالي کړئ.
د تخليق او قضاوت جلا کول: لومړی تخليق وکړئ، وروسته سمون وکړئ. لومړنۍ نسخې موخه دا ده چې مواد د مغز نه راوړه شي او په پاڼه، کينوس يا وسيله کې ثبت شي. د تخليق پر مهال قضاوت له ستونزې سره مخ کيږئ - له دې سره چې کامل وي. چې د هر څه بشپړتوب مخه ونيوي. د ناقص نقشې اجازه ورکړئ. سمون يو بل وخت دی، يو بل مهارت دی، او يو بل ورځ دی. کارونه بشپړ کړئ: نيمګړي پروژې انرژي کموي. يوه بشپړه، ناکامغه کار هغه څه چې نه دي بشپړ شوي، ډېر ارزښت لري، ځکه چې د بشپړولو وړتيا - هغه توان چې يو څه د لومړنۍ فکره څخه تر ستونزمن مرکز او پای پورې واچوي - له مهمو وړتياوو څخه دی چې د ښه جوړېدونکي شخص بايد يې پراخه کړي. په مخدره توګه ژوند کوونکی... په يوه نړۍ کې چې ډېر څه نيمګړي دي. تخليقي شخصيت بايد زده کړي چې څنګه کارونه پای ته ورسوي. استراحت د تخليق يوه برخه ده: انکوبيشن د استراحت په څخه ياد شوي، مستقيمو تطبيق لري - تخليقي ذهن ته د هغه C-29 جريان کې رامينځته کيږي. هغه بې حاصله ځمکه چې له وخت اړتيا ده چې د ناخرګند پروسس لپاره کار کوي، کوم چې د هغه اختراعات رامينځته کوي چې هوښياره ذهن يې نشي کولای. خوب، ګرځيدل، بې حوصله، سکوت - دا د تخليق له منځه وړلو نه دي. دوی هغه خاورې دي چې په کې بل تخليق وده کوي. ستړې شوي تخليقي ځواک کمزوری تخليقی ظرفيت. د دې په وجه، د صومانون ورځنۍ چارې کار او آرامۍ تر منځ بدلون کوي.

د بيان په اړه معلومات.

* **بيان څه شی دی؟**
* **څنګه د بيان کارولو خطرونه شتون لري؟**
* **کله چې بايد د بيان کارول ودرودل شي؟**
* **د بيان کارولو څرنګوالي.**
* **د بيان څخه د خلاصون څرنګوالی.**
* **کله چې د طبي مرستې اړتيا وي.**

[دا معلومات يوازې د روزنې او معلوماتي پروسو لپاره دي. دا په هيڅ ډول تشخيص يا درملنې وړاندیز نه کوي.]

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښووله: اور د بلې خوا ته اړولی شو.

پناهځای - پروتوکول ۱۱ - مهم نکات

۱. شدت یو ځانګړی ځانګړتیا ده. هغه عصبي جوړښت چې د مخدره موادو سره مینه راپاروي—د تمرکز کچه، درد زغم، زبرک، شدت، او الګو پیژندنه—کله چې بیا وټاکل شي نو کولی شي د غورهوالي محرکه وي. دا ورتیاوې دي، نه ضعفونه. اور بدل نه شي. یوازې لومړ لار بدله کیږي.

۲. د انتقال خطر واقعي دی. شدت به لاسته راوړنه وکړي. که چیرې په اغیزمنه توګه وټاکل نشي، نو دا کولی شي په کار سره مینه، د لاسته راوړنو سره مینه، نوي مواد، سمه اړیکې، او خطرناک فعالیتونو ته لار وموميي. د بیا رغونې بنسټیز اصول بې پروا نه دي. ازموینه: آیا تاسو توانید لرو چې دا ودروئ؟ آیا تاسو د عملونو له پامه غورځولو کوئ؟ آیا دا څه ضرر اړخ لري؟

۳. جریان هغه طبیعي بد حالت دی. بشپړ تمرکز یو عصبي کیمیاوي ترکیب تولیدوي چې د نشې په څیر احساسات لري، مګر دا پایدار او ګټور وي. شرطونه: واضح هدفونه، د چیلنج او مهارت توازن، فوري فیډبک، هیڅ ډول خلل، داخلي دلچسپي. هر تفکر لرونکی دود دغه حالت وده کړی دی.

۴. عمیق کار ستاسو سیالي ګټه ده. هغه تمرکز ظرفیت چې تاسو دمخه لرئ، تاسو لپاره د پایښتې تمرکز چانس برابروي چې ډیری خلک بې نشري ترلاسه کول. وخت محدودول، د مراسم رامینځته کول. بې حوصلګ زغم او سطحي فکرونه د هغه تولید پایله وي چې عادي ظرفیت څخه یو مرتب ډیر لوړ دی. ۵. تخلیقي انتقال. Obsession د صنعت سره، Obsession د موادو سره ګرځي. هغه ساعته چې کارول کیږي، هغه ساعته چې رامینځته کول کیږي. د نورو ټولو شیانو لپاره بې توجهی، په کار باندې عمیق تمرکز کیږي. ورځنۍ تمرین وکړئ، مخکې له دې چې څه وکاروئ، تخلیق څخه قضاوت جلا کړئ، کارونه پای ته ورسوي، او هغه آرام درناوی کړئ چې د بل تخلیق لپاره زمینه برابره کوي. ۶. د بقا نه تخلیق پورې. لومړ بیا رغونه د محدودیت په معنا ده: اور وژل، د ویجاړې مخه نیول. پایلېزه د لومړ فېز د ودې په معنا ده: د اور د یوې ارزښتناکې موخې ته اړولو. د بیا رغونې شوي چا څخه تر لوړې کچې جوړونکي پورې. د یوې مسلې مدیریت کولو څخه تر یوې ګټورې سرچینې کارولو پورې. د ژونده پاتې کیدو څخه تر جوړولو پورې.

۷. شدت د مسؤلیت سره.

وازن: شدت پرته له زیان منلې. غوره والی پرته له ستړی کیدو. تولید پرته له هغه عملونو هغې چې بیا رغونه ملاتړ کوي. لاسته راوړنه پرته له نوي اعتیاد څخه. اور، چې په فورج کې دی، خنجر جوړوي. د اور پرته د جوړولو ځای د ویجاړې لامل ګرځي.

د سنټوریون پاییز یادښت.

ت تاسو کلونه دغه اور په غلطه لوري او په بشپړ شدت سره چاوه. اور هیڅکله ستونزه نه وه. لوری و چې ستونزه وه. اوس تاسو یو انتخاب لرو. تاسو کولی شئ انجن ته آرام راکاږئ - ژغورل، مدیریت کول، مخنیوی کول، محدودول. دا د رغیدو په پیل کې اړین دي او دا یوه شرافتمندانه کار دی. مګر دا پای نه دی. دودونه د هغه اور چې د خپلو احساساتو سره تړاو لري، یوازې محدودولو لپاره صومايي نه جوړ کړي. دوی یې د دې لپاره جوړ کړي وه چې دغه اور و بدل کړي. دا هغه شدت دی چې د نړ له منځه وړي، او دا باید د یو څه جوړولو لپاره وکارول شي چې نړ پرته له دې شدت څخه یې تولید نشي کولی. هغه همداسې شدت چې تاسو یې درنښتونکي عادات ته اړولی، کولای شي تاسو په یو څه کې خورا ښه کړي. هغه همداسې زیږتیا چې ستاسو ژوند یې ویجاړ کړی، کولای شي یو څه ستر جوړ کړي. هغه همداسې تمرکز چې د موادو پرته نور ټولې شیان له پام څخه ایستلي وو، کولای شي د تخلیقي کارونو پرته نور ټولې شیان له پام څخه واخلي - او تولید وکړي. د پایښت شوي تمرکز په محفوظو ساعتونو کې، یو څه چې دوام لري. ویدیک تپاس. صوفی هیمه. جنګي اراده چې د سپارې لارې، کمان لارې، او قلم لارې په توګه بدله شوې ده. دوی ټول یوه اصول دي: هغه اور چې ویجاړ کړی و، بیا بولي هغه اور چې جوړوي. تاسو نه پیژل شئ. تاسو لوړ شدت لرئ. تاسو د ځانګړي ورتیاوو سره لرئ چې ډیری خلک په هیڅکله پرې نشي رسېدلی - چې دا د سخت قیمت په تمځای ترلاسه شوي، مګر ریښتیني او موجود. پوښتنې دا نه وه چې آیا اور سوځي که نه. پوښتنه دا ده چې دا څه جوړوي. دې ته یو مناسب هدف ورکړئ. او اجازه ورکړئ چې دا پرمخ لاړ شي. — د سنټوریون څخه

پایله کوډ ۱۱ — پرمختل شوي تنظیم کول — سینټورین ویجه

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانټوریان پیپر ۲۰

ه Hardware تازه کول.

په ګړدودیز عصبي بیا رغون لپاره پرمختللي وسایل.

NAD⁺، پیټایډونه، او د هغو کسانو لپاره پراختیا چې چمتو دي نور پرمخ لاړ شي.

معمار لاګ:

تاسو بنسټیز کار ترسره کړی دی. پروټوکولونه ۱ څخه تر ۱۹ پورې تاسو ته د اضطراري مداخلو، عصبیتي انعطافیت ملاتړ، میتیلیشن له چا سره جوړولو، د معدې او مغز ترمیم، ټولنیز معمار او خوشحالي انجینر سپارښتنې درلې. اوس تاسو پوښتنه کوئ: "بل څه ممکن دي؟" دا پروټوکول د پرمختللو وسیلو پوښښ کوي. دا لومړني مداخلې نه دي. دا د هغه کسان لپاره دي چې بنسټیز پروټوکولونه لري، د زیاتې پراختیا لپاره بودیجه لري، او غواړي نورو ته عصبیتي بیا رغیدنه چټکولو.

* **NAD+ درملنې.**
* **پیټایډونه.**
* **عصبي فیډ بیک.**
* **پرمختللې سپارښتنې.**

دا د کاري ظرفیت لوړونې لپاره دي. — د لومړني ترمیمونو وروسته. پروټوکولونه ۱ څخه تر ۱۹ پورې تاسو ۹۰٪ کار ته رسوي. دا هغه وروست ۱۰٪ ده چې هغو کسانو ته کارایږي چې غواړي خورا چټک پرمختګ وکړي. که تاسو نشي کولی د دې ټولو پروټوکولونو ته لاسرسی ومومئ، نو په ځان باندې احساس مه کوئ چې پسمان یاست.

— 20.1 —

NAD+ درملنه.

سلولي انرژي مولیکول.

NAD+ څه ده او ولې دا بیا رغونې لپاره مهمه ده؟

NAD+ (نیکوټینامید ایډینین ډینکلیوټایډ) یو کوډیمز دی چې هر ژوندی حجره کې شتون لري. دا د حجرې انرژي تولید لپاره خورا مهم دی (میټوکوندریا)، د DNA ترمیم لپاره اړین دی، او د عصبي لیږدونکي عملکرد لپاره ضروري دی، او دا د اعتیاد، عمر او مزمنې ستونزې له امله شدید ډول کموي.

ولې دا بیا رغونې لپاره مهمه ده:
* **NAD+ اعتیاد؛ ته شدید زیان رسوي**
* **پاملرنه د کمې انرژي، بد دماغ عملکرد او حجرې ترمیم کې ضعف په معنا ده؛ NAD+ کمې شوي**
* **NAD+؛ بیرته راوستل د حجرو بیا رغونې ته وده ورکوي**
* **د [recovery] دا ممکن د میتوکندریایي دماغ ته د ځنډ نښې؛ دا دماغ ته د لونګونې او د کچې په سطحه ترمیم کې مرسته کوي.**

طریقه

لګښت

اثربیا

د.

IV NAD+ انفوزیون.
۱۵۰۰ ډالر څخه تر ۵۰۰ هر جلسه / ډالرو پورې.
(سترایا، ۱۰۰٪ بایو اپلیبل) لوړ.
کې؛ د نشې کوډو له پاره معمولا ۴ تر ۱۰ ورځو پورې وخت کارول کیږي ډاکټر.
NAD+ ناکې ته سپرې.

ډالر په میاشت کې ۲۰۰-۱۰۰
متوسط
خپل لاسونو په واسطه کارول؛ ښه د باکتریا جذب.
زیرزبانی NAD+.
ځخه تر ۱۵۰ ډالرو پورې په میاشت کې ۵۰.
متوسط
ز ژبه لاندې؛ د شفوي کوډونو په پرتله ښه بایو Availability.
NAD+ د مخکینې تولیدي (NMN).
ډالر په میاشت کې ۱۰۰-۵۰
متوسط
ته بدلون ورکوي؛ د ښه ځپړنې لرونکي شفاهي سپلمنت NAD+ بله، جسم.
NAD+ د مخکینې توزیې (NR)
ځخه تر ۸۰ ډالرو پورې په میاشت کې ۴۰.
معتدل
نیکوتینامید ریبوز؛ ترټول ښه ځپړل شوی مخینه.
نیاسین (ویټامین بی۳).
ډالر په میاشت کې ۲۰-۱۰.
پایښتې خطرناک حالتونه چې د درملو په واسطه رامینځته شوي دي.

* د وینې فشار ټیټوالی.
* د تنفس وده.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونزي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرځي.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونزي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرځي.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.

* چکیدل.
* ګرځدنې ستونازي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغي.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځدنې ستونازي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغي.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځدنې ستونازي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغي.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځدنې ستونازي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.

* د معدې خوند.
* د پوستکي لمړۍ.
* د بدن د تودوخې کچه لوړېدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونزې.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمړۍ.
* د بدن د تودوخې کچه لوړېدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونزې.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمړۍ.
* د بدن د تودوخې کچه لوړېدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونزې.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمړۍ.
* د بدن د تودوخې کچه لوړېدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.

* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونازي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغي.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونازي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغي.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونازي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغي.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونازي.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.

* زړه پورې ډېرې کيدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټيټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغې.
* د بدن د تودوخې کچه لوړيدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعاليت.
* د زړه د ضربان کچه ټيټوالی.
* د وينې تحليل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولين اغيزمنتيا کميدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکيدل.
* ګرځندې ستونزې.
* ډېر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډېرې کيدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټيټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغې.
* د بدن د تودوخې کچه لوړيدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعاليت.
* د زړه د ضربان کچه ټيټوالی.
* د وينې تحليل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولين اغيزمنتيا کميدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکيدل.
* ګرځندې ستونزې.
* ډېر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډېرې کيدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټيټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغې.
* د بدن د تودوخې کچه لوړيدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعاليت.
* د زړه د ضربان کچه ټيټوالی.
* د وينې تحليل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولين اغيزمنتيا کميدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکيدل.
* ګرځندې ستونزې.
* ډېر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډېرې کيدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټيټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمرغې.
* د بدن د تودوخې کچه لوړيدل.
* د غوږ په کچه درد.

* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونزې.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمړۍ.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د سږو ناکافي فعالیت.
* د زړه د ضربان کچه ټیټوالی.
* د وینې تحلیل.
* د عضلاتو ضعف.
* د انسولین اغیزمنتیا کمیدل.
* د غوږ په کچه خارش.
* د معدې درد.
* سردرد.
* چکیدل.
* ګرځندې ستونزې.
* ډیر خوب.
* ګوښه والی.
* زړه پورې ډبرې کیدل.
* د غوږ په کچه زنګ ودان.
* د سترګو د رګونو فشار ټیټوالی.
* د اوبو کمښت.
* د معدې خوند.
* د پوستکي لمړۍ.
* د بدن د تودوخې کچه لوړیدل.
* د غوږ په کچه درد.
* د

تولیدوي +NAD سست لګیدونکی؛ د یوې خوا اړخیز اغیز؛ لا هم.

NAD+ لپاره وړاندیزنې:

سیشنونه په کلینیک کې؛ معمولا د ۴-۱۰ پیړیو لپاره ترتیب IV NAD+ لاره: ۴-۱۰ IV: که بودیجه اجازه ورکړي تغذیاتو سره یوځایږي؛ د حاد IV او نورو (Myers' Cocktail) شوي، د حاد بیا رغونې لپاره؛ اکثره د مایر کوډک ترکید لپاره، ځینې کلینیکونه ۳ ورځنۍ پراخه پروټوکول وړاندې کوي.

ملي ګرامه ورځني؛ پایلې ۲-۴ اونۍ NR ۳۰۰ ملي ګرامه یا NMN ۵۰۰ :اختیار: شفاهي مخکینۍ توکي ب مخکینۍ توکې ډیر مؤثره دي په پرتله چې NAD+ + ورزش) کې وده کوي؛ د همغږۍ لپاره ورزش وکړئ رسویټرال یا پیټروسټیلبین د سیرتوئنز فعالولو لپاره. اقتصادي لاره — نیاسین پروتوکول: ۵۰ ملي .(یوازیتوب ګرامه نیاسین (د تودې احساس په رامینځته کولو یوه بڼه) او په اونۍ کلونو کې دا مقدار زیات کړئ؛ دا تودې احساس چې رامینځته کیږي، د مؤثریت نښه ده؛ په تاریخ کې د اعتیاد درملنې لپاره لوړ مقداره کارول شوي؛ وروسته مختل کړئ.

— 20.2 —

پیپټید درملنه.

نورو لارښودونو لپاره نوي ابزارونه.

مرکزی پیټایډونه او د دوی کارول

BPC-157 (بادي محافظت مرکب)
د بیا رغونې لپاره ترټولو ځیړل شوي پیپټایډونو څخه یو. ضد التهاب، د معدې ترمیم، عصب پروتکشن. د او نورو توکو له امله د معدې زیان ohol سیلولي سطح پرمټ د ټراکمو په ګړدتیا کې وده ورکوي. د الک کموي. د ډوپامین سیستم بیا رغونې ملاتړ کوي. د ناک سپري یا انجیکشن، ورځې ته ۲۵۰-۵۰۰ میکروګرام. په ځیړنو کې قوي خوندیتوب لري.

Semax
د روسیې لخوا جوړ شوی نوتراپټیک پیپټایډ، چې د سکه د بیا رغونې او ذهني وده لپاره کارول کیږي. BDNF او NGF زیاتوي. تمرکز، حافظه او مزاج ته وده ورکوي. د ذهني کارونې لپاره کارول کیږي. لومړۍ بیا رغونې په جریان کې د غوښې احساس.
ناښلري سپری، ورځې ته ۲۰۰-۶۰۰ میکروګرام.
د خوندوري د خوندیتوب پراخه ځیړنه شتون لري.
سلانیک: د سیمکس سره ترلې، چې پیاوړي آرامونکي ځانګړني لري.
سیستم تنظیموي پرته له آرام یا د کارونې په اړه د اړتیا احساسولو څخه GABA دا د
د اندیښنې کمښت.
له بندیدو څخه ملاتړ لپاره benzodiazepine د احتمالي کارول د
ناښلري سپری، ورځې ته ۲۰۰-۶۰۰ میکروګرام.

لخوا FDA پیپټایډونو په اړه خبردار - د مهم معلوماتو لوستل ضروري دي: ډېر پیپټایډونه د دې کارونې لپاره منظوره شوي ندي؛ کیفیت د سرچینو تر منځ خورا توپیر لري؛ " ځیړنیز کیمیاوي توکي" ممکن ناخالص یا په غلط ډول لیبل شوي وي؛ که موصلي شئ، هڅه وکړئ چې د پوهان سره کار وکړئ؛ دا پرمختللي مداخلو دي، او لومړي انتخاب نه دي؛ ځینې یې ممکن د نښلولې اغیزات ولري. سرچینې: تیلېډیسن کلینکونه په زیاتیدونکي ډول د درمل لیکلو سره پیپټاید وړاندې کوي؛ د ډاکټرونو له خوا د درمل لیکلو سره د ترکیب شوي دواینې؛ ځیړنیز کیمیاوي توکو سرچینې (احتیاط وکړئ - کیفیت خورا مهم دی). که تاسو پر پیپټایډونو کار کوئ: متخصص ته مراجعه وکړئ. لارښود؛ معتبر سرچیو ته د لاسرسي وکړئ؛ واقعي تمځایونه ولرئ؛ لومړی په اساس پروتوکولونه جوړ کړئ.

— 20.3 —

پر متقدمه تکمیلاتو.

بیا څه؟ د میتایلیشن ملاتړ څخه بهر.

ملحقه — دوز

مور د دې لپاره چې تاسو ته مرسته وکړو، دا معلومات جمع کړل دي.
د دې معلوماتو په کارولو سره، تاسو کولی شئ:
*** ستونزې حل کړئ**
*** د خطرونو مخه ونیزئ**
*** د غوره پریکړیو کولو کې مرسته وکړئ**

دا معلومات یوازیسته لپاره دي او باید د متخصصې مشورې ځای ونشي. که تاسو اندیښنه لرئ، مهرباني وکړئ د لومړي کټار یا نورو متخصصانو سره اړیکه ونیسئ.
لویون مین ۵۰۰ څخه تر ۳۰۰۰ ملي ګرامه ورځنه.
NGF او BDNF ملاتړ؛ عصبي تولید؛ خورا ښه خوندیتوب؛ د مغز بیا رغون لپاره له غوره سپارښتنو څخه.
فاسفیټیډیلسرین، ورځې ته ۱۰۰ څخه تر ۳۰۰ ملي ګرامه پورې.
د حجری غشا ملاتړ؛ کورتیزول کمول؛ د حافظې ښه والی؛ له نورو نوتراپټیکونو سره ښه کار کوي.
الفا-جی پی سی، ورځره ته ۳۰۰ څخه تر ۶۰۰ ملي ګرامه پورې.
ایسیټیل کولین مخینه؛ ذهني سپورټ؛ د ریسیټامونو او سی ډی پی-کولین سره ښه کار کوي.
یوریدین ۱۵۰-۲۵۰ ملي ګرامه ورځې ته.
ډوپامین ریسپټر ملاتړ؛ د سمغزې روغتیای لپاره د مچه غوږې سره یوځای کار وکړئ.
CDP-Choline (سټیکولین) د ۲۵۰ څخه تر ۵۰۰ ملي ګرامه پورې ورځنه.
د مغز ترمیم او ډوپامین ملاتړ؛ ښه ځیړل شوی؛ عصبي محافظتي؛ له تر ټولو مشهور نوټروپیکونو څخه یو.
PQQ ۱۰-۲۰ ملي ګرامه ورځنه.
د میتوکوندریایي بیا رغونه؛ د میتوکندریایو نوي نسل؛ سره مل CoQ10.
سولفورافین: ورځنه ۱۰-۵۰ ملي ګرامه.

Nrf2 (د لوړ طبیعي سرچینې) فعال کول؛ سمونیزې لارې؛ یا بروکولی سبزیجات وخورئ.
اګماتین ۵۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرامه، ورځ کې دوه ځله.
د عملیاتو او درد تعدیل؛ په ځانګړې توګه د عملیاتو بیا رغونې لپاره ګټور؛ ممکن د PAWS نښو کمښت راولي.
DLPA (DL-فینیل الآنین): ۵۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرامه
ډوپامین او اندورفین د جوړیدلو ملاتړ؛ سهار، په خالي معده؛ دې سره MAOI's کار مه کوئ.

تر اعظمي عصبي انعطاف لپاره د زیړیو ترکیب:
* **لینګز مین (Lion's Mane) ۱۰۰۰ ملي ګرامه، ورځ کې دوه ځله؛**
* **مچهي تیلو (Fish Oil) ۳-۴ ګرم EPA/DHA؛**
* **یوریدین (Uridine) ۱۵۰ ملي ګرامه؛**
* **سی ډی پی کولین (CDP-Choline) ۳۰۰ ملي ګرامه؛**
* **د پروټوکول ۱ څخه B12 + بالښتې فولیک اسید.**

تر ډوپامین سیستم بیا رغون لپاره:
* **ډي ال پی ای (DLPA) ۵۰۰ (په خالي معده) ملي ګرامه، سهار؛**
* **ټایروسین (Tyrosine) ۵۰۰ (د ډي ال پی ای له ورځې یوې ورځې کې) ملي ګرامه سهار؛**
* **سی ډی پی کولین (CDP-Choline) ۳۰۰ ملي ګرامه؛**
* **یوریدین (Uridine) ۱۵۰ ملي ګرامه.**

په ځانګړې ډول د اپیوئډ بیا رغون لپاره:
* **اګماتین (Agmatine) ۵۰۰ ملي ګرامه، ورځ کې ۲-۳ ځله؛**
* **ډي ال پی ای (DLPA) ۵۰۰ ملي ګرامه سهار؛**
* **تور تخم تیلو (Black Seed Oil) ۱-۲ چایته، ورځ کې یو ځل؛**
* **مګنیسیم (Magnesium) ۴۰۰ ملي ګرامه، ماسختپو.**

د الکحول او بینزودیازپین بیا رغون لپاره:
* **ان ایس ای سي (NAC) ۶۰۰-۱۲۰۰ ملي ګرامه. د ورځې دوه ځله؛ ټورین ۱-۲ ګرام په ورځ کې؛ میګنیشیم ۴۰۰ ملي ګرامه ماسختپر؛ ال-تیانین ۲۰۰ ملي ګرامه د اندیښنې په حالت کې، هغې وه.**

— 20.4 —

ټیکنالوژي پر بنسټ د مداخلو چارې.

نورو بیک، ټی ایم ایس، او وسیله محوري مرستې.

ټیکنالوژي

دا څه کوي؟

ثبوت

د لاسرسي او لګښت.

نورو فیډ بیک.
د مغز موجونو الګو په ریښتیا وخت کې د EEG پلټنه له لارې تنظیموي.
معتدل کول د نشې کوډ لپاره.
ډالر/سیشن؛ معمولا ۲۰-۴۰ سیشنونه ۲۰۰-۱۰۰.
TMS (د مغزي د تحریکي برقیتی استیمول).
د مغزي سیمو ته د بریښنایي موجونو سپارل.
د depressie لپاره نښه؛ د اعتیاد لپاره نوي توګه معلومېږي.
۲۰۰-٤۰۰ ډالر / هر جلسه؛ ځینې بیمه پوښښ شتون لري.
tDCS (د مغز مستقیم جریان تحریک).
ځنډې بریښنا د مغز فعالیت تنظیمولو لپاره.
ډاډه، زه به نور معلومات راټول کړم.
۲۰۰ ډالر څخه تر ٤۰۰ ډالرو پورې کورنۍ وسیلې یا کلینیکي سیشنونه.
لېږدونکي رڼا درملنه (PBM)
نږدې لرې وړانې لپاره میتوکندریا فعالیت.
د مغزي د روغتیا لپاره نوي چارچاپ.

۲۰۰۰ ډالر څخه تر ۱۰۰۰ ډالرو پورې کورنۍ وسیله.
فلوټ ټانګونه (حسی محرومیت).
حسی اغیزې کموي؛ عمیق آرامدل.
پریشانۍ او ستونزې کمولو لپاره لاربښود.
۵۰-۱۰۰ ډالر په هر غونډه کې.
سردې اوبو ته ډوبیدل / کرایوتراپی
سرد هوا د ډوپامین او پېخوالي لپاره.
د مزاج او ډوپامین لپاره ښه.
۵۰-۲۰۰ ډالر په هر غونډه کې یا یو ټب واخلئ
ساونا (حرارتي درملنه).
حرارتي تنش د اوښکېړي هرمون، سمونځني او مزاج لپاره.
ښه په ګټو برخو کې.
۳۰-۵۰ ډالر په هر غونډه یا سپورټ کلب ته د ننوتلو لپاره.

زیاتوالی BDNF ډېر پیاوړی ټیکنالوژي لا هم وړیا دی. د جهازونو په اخیستلو کې یو یادونه: تمرین به تاسو ته تولید او حافظه مضبوطولو کې BDNF راوړي، چې هغه له ۲۰۰٪ څخه تر ۴۰۰٪ پورې وي؛ خوب به تاسو ته مرسته وکړي؛ لمر وېتامین ډي، د ورځې تنظیم او مزاج ښه کوي؛ سړه شاور به تاسو ته ۲۵۰٪ زیاتوالی په ډوپامین کې راوړي؛ طبیعت کورتیزول او سوزش کموي. دا ټول وړیا دي. دوی د ډېرو ګرانو جهازونو په پرتله ښه کار کوي، له هر ډالر څخه د ګټې په لحاظ. ټیکنالوژي وکاروئ ترڅو هغه لومړني کړنې ملاتړي کړئ، نه یې چې واستوی. د لاسلریک ټیکنالوژۍ پروټوکولونو لپاره: سرد هوا ته اړوند (ډېر اسانه): د شاورونو په پای کې ۳۰-۶۰ ثانې سرد اوبو کارول؛ د ۲-۳ دقیقو پورې وده وکړئ؛ ګټې یې ډېرې دي، لکه د ۲۰۵٪ څخه زیات ډوپامین، نورایپینا، او د ستونزې سره مقابله کول.
ساونا (حرارتي اړخ): ۱۵-۲۰ دقیقه په ۱۷۰-۱۹۰ درجه فارنهایت کې؛ په اونۍ کې ۳-۴ ځله؛ ګټې یې عبارت دي له د جسم وده کولو هرمون، پاکولو، او د مزاج ملاتړ څخه.
سور رڼا درملنه: نږدې لري وړانګه (۸۰۰-۸۵۰ نانومیتر) سر ته، د مغز لپاره؛ ورځې په ورځ ۱۰-۲۰ دقیقه.
او ټراوما لپاره PTSD د تلو ټانکونه: ۶۰-۹۰ دقیقې کارول؛ په اونۍ کې ۱-۲ ځله د تیز بحران په وخت کې؛ د خورا ګټور. په پروسس کې.

مهم نکات: پرمختل ≠ اړین دي؛ دا د پراخوالي لپاره دي؛ پروټوکولونه ۱ څخه ۱۹ بنسټیز دي؛ د بیولوژیکي بدیلونو لپاره اساسي معلومات ته پاملرنه وکړئ.
په ځیر مخکینۍ توکې د بدلېدو لپاره NR او NMN درملنې لګښت لري، مګر مؤثره ده؛ د NAD+ - قوي دی IV شتون لري چې له ۴۰ ډالرو څخه پیل کیږي.
امید ورکوي؛ د احتیاط سره سرچینه اخلي او Selank، Semax - BPC-157 پیپټایډونه وده کوي متخصصین مشوره اړینه ده.
پرمختل توکي - Lion's Mane، CDP-Choline، Uridine، او Agmatine ځانګړي بیا رغونې میکانیزمونو باندې تمرکز کوي.
سړه او ګرمه درملنه. لېږد او سور رڼا درملي علاج دواړو د TMS، تکنالوژي مرسته کوي - عصبیت فیدبک ثبوت پر بنسټ کارول لري.
لېږد لږ معینې ته اړتیا لري - ورځنۍ سړه شاور به د ډوپامین په کچه کې ۲۵۰٪ زیاتوالی راوړي؛ دا تر ټولو اسانه او عصري مداخله ده.
حرارت او لېږد یوځای کول - ساونا چې پر ازاد لېږد سره مل دي، د بیا رغیدا، مزاج او ځواک لپاره خورا ګټور دي.
د فاز له مخې ترتیب کړئ - حاد بیا رغیدو، جوړولو او غوره کولو فازونو ته مختلف مداخلو اړتیا ده.
مهم دی - د پراختیا په لړ کې د اساس مواد تر ۵۰-۱۰۰ ډالرو پورې ترلاسه کیني؛ ګراني مداخلې د □□ب سرچینو سره وده کوي.
اساسات واخلئ. لومړی - ورزش، خوب، تغذیه، اړیکې؛ بیا یې ښه کړئ؛ بل لاره نه.

تاسو اوس یو بشپړ سیستم لرئ چې د اضطراري مداخلو، چلندیز بنیاټونو، تغذیې ترمیم، عصبي بیا جوړولو، ټولنیز جوړښت، خوښۍ انجینرۍ او پرمختللې پراختیا پوښي. تاسو اړتیا نلرئ چې هرڅه وکړئ. تاسو باید خپل ضعفونه وپیژنئ او د دوی سره مبارزه وکړئ. د فینټایپ ارزیابی څخه پیل وکړئ. د خپلو فوري کړکیچونو ته ځواب ورکړئ. ستاسو خوښۍ الګوریتم جوړ کړئ. ستاسو چاپېریال انجینر کړئ. د ۹۰ ورځو لپاره عصبي بیا رغونه ترسره کړئ. که امکان ولري، پرمختللې وسیلې کاروئ. تاسو په تلپاتې ډول خراب نه یاست. مغز شفایږي. د معدې ترمیم کیږي. سیستم بیا جوړیږي. تاسو د خپلو شفایو معمار یاست. نقشې په خپلو لاسونو کې دي. هغه څه جوړ کړئ چې ژوند یې ارزښته وي.

د ستره میاشتې وروسته، مور د "سیډریین پیپر 20" لپاره د سخت افزار لوړتوب اعلان کوو.

پروتوکول ۱۲

هیدریشن ساینس

د اوبو او معدنیاتو په اړه -- هغه څه چې هر دود لومړی وړاندیز کاوه، بیرته راوستل.

لومړي عمل د هري کوربه په هري ټولنې کې یو شیشې اوبه دي، چې پکې نمک وي.

C-12.001: د سنټوریون - داخلي کوډ

بشپړ موټر په بریښنا کار کوي. نه د تشبیه په ډول، بلکې په حقیقت کې. هر عصبي سیګنال یو بریښنایی پلوځی دی. هر نبض یو بریښنایی پیښه ده. هر فکر، هر مزاج بدلون، هر تمایل، هر واضح حالت یا ګمراهي - ټول دا بریښنایي فعالیت دی چې د اوبو او وني بلل کېږي: سدیم، پوتاسیم، میګنیم، elektrolit، حل شوي معدنیاتو له لارې خپرېږي. هغه معدني مواد چې دا انتقال ممکنوي نه وي، د بدن بریښنایي سیګنال کمزورېږي - عصبي ډزې غلط کار کوي، د elektrolit کلسیم، کلورایډ. که چې په کافي مقدار زړه ریتم ناپایوونکي کیږي، عضلات سخت شوي، ذهني فعالیت ضعیف شي، او هغه احساساتي منظمې سیستمونه چې بیا جوړیدو پورې اړتیا لري، نشي کولی په خپل مطلوب ظرفیت کې کار وکړي. هر تمدن په ځمکه کې د دې په اړه عملي پوهه درلوده ترڅو کیمیا نومول شوه. په لرې نړۍ کې لومړۍ میلمه پالنه یو ګلوله اوبه وه - او هغه ساده اوبې نه وې. اوبه چې پکې ملح وه. بدویان د صحرا څخه تیریږي د مسافر لپاره ملح شوي اوبه وړاندې کوله. جاپاني چای مراسم د مایع څخه مخکې خړ ژاړي سره پیل کیږي. هند په دود کې، د معدنیاتو رنګه توکو (جالجیرا، نیمبو پانی) سره د لیدونکي ته د اوبو وړاندیز کول. رومي ځواکونه د نمک په توګه معیاري توکي درلود - کلمه "سلم" د "سالریم" څخه اخیستل شوي ده، هغه نمک تخصیص چې د جنګیالیو د بریښنایی سیستمونو ته وده ورکوي د سترالیسي د کمپاینونو په اوردو کې. دوی د "ایلېټرو لایت" کلمه نه پوهیده. دوی پوهیدل چې نمک او اوبو پرته بدن ته څه پیښیږي: دا ودریږي. کار کوي. ډېرى خلکو چې د بیا رغوني په حال کې دي، یوازې د اوبو کمښت نه لري - دوی داسې حالت لري چې د اوبو او هغه معدنیاتو کمښت لري چې اجازه ورکوي ترڅو اوبه جذب شي او د حجرو لخوا د ادرار اغیزه، چې د alcoholکارول شي. کلونه مړه کیدو له امله د هر ډول چانسونو په واسطه مزمن کمښت رامینځته شوی: الک هر ګل سره معدنیات لري، محرکات د تردو احساس کموي او د جسم د کار کولو سرعت زیاتی کوي، اوپیاټونه د تردو احساس کموي او د ویرې لامل کیږي، او ټول توکیان کلونه غیر منظم خواړه، بد تغذیه او... د بدن تر ټولو اساسي اړتیاوو ته پاملرنه نه کول. ذهني ګمراهي، د اندیښنې، سترېوالی، عضلاتو کې درد، د زړه په منظمیدا کې بدلون، او هغه تحریک چې د لومړي بیا رغوني دورې په جریان کې شتون لري - مخکې له دې چې دا سیمپټمونه ذهني ودرو ته منسوب کړئ، جسمي اړخ یې وویني. یو مهم سلنه د دې نښو ممکن د بدن بریښنایی سیستم له امله وي، چې کم کینیات او ناکافي اوبه لري. حل پیچیده نه دی. مګر دا غیر قابل ومنل دي.

د ۱۲.۱ برخه

بدیې د معدنیاتو سره.

د سیګنالونو د لیږدونکي فهم - پنځه اړین الکترولیټونه.

پناه ځای - پنځه مخکینې توزیع کوونکي - هر معدن څه کوي او د دې له لرې کیدو سره څه رامینځته کیږي.

د مایعاتو توازن تنظیموي - هغه مقدار چې جسم رتینه کوي او elektrolite. سودیم: د حجرو څخه بهر لومړی چیرې ځي. د عصبي سیګنالونو لیږد لپاره اړین دي - بریښنایی پدیده پرته له سودیم څخه نشي لیږدول کیږي. د وینې فشار ساتي. کله چې سودیم کم شي: وارونه، سردرد، سترېا، عضلات کې درد. هغه نمک چې هر دودیز درمل جوړونکی ډاډ ترلاسه کاوه چې د خوراکي تیلو په مینځ کې شتون لري، یوازې خوند نه و. دا درمل و.

چې حجرو دننه دی - د پوټاشیم یو ملګري سودیم، چې د یوې ثابتې شراکت په elektrolite پوټاشیم: لومړی توګه کار کوي. د زړه د فعالیت لپاره خورا مهم - زړه یو بریښنایی ارګان دی، او پوتاسیم هغه څه دي چې اجازه ورکوي چې دا خپل ریتم وساتي. د عضلاتو انقباض او عصبي لیږد لپاره اړین دی. کله چې پوتاسیم کم شي: د زړه ټپي، ضعف، مقعدي تودینه، سترېا. اواکادو، موز، سیب زمکو، شنبریش - دا هغه څه ندي چې په روغتیا کې لیدل کیږي. دوی د پوتاسیم سپارونکي ماشینونه دي. میګنیسیم: یو کوډ فاکټر چې د بدن کې له دریو سلو څخه ډیرو انزایمي واکنشونو کې برخه اخلي. — د انسان جسم کې ترټولو ډېرو کارونو لرونکي معدنیزه توګه. دا د عضلاتو او اعصابو د فعالیت لپاره، د وینې شکر د تنظیم لپاره، د وینې فشار په ساتلو لپاره، او د حجراتو کچه پر سطح د انرژي تولید لپاره خورا مهمه ده. کله چې مغنزیوم کم شي: اندیښنه، بې هوشۍ، عضلاتی کرمونه، د پام نشتوالی، لرزې، تحریک، د زړه ټپ کول. دا ترټولو عام معدنیزه کمښت دی په هغه کسانو کې چې د کوډمو د درملنې څخه بیرته راځي، او هغه چې د لاملونو پر شا خورا لوی اغیز لري. هغه

اندیښه چې ممکن ذهني احساس شي، ممکن د مغزیوم د کمیدو له امله وي. کلسیم: د استخوان جوړښت او کثافت، مګر همدارنګه د عضلاتو انقباض، عصبي سیګنلینګ او وینې ټکور کول. کله چې کلسیم کم شي: سوزش، خنډ، عضلات کې د تشنج، ګنګی حالت. دا عنصر په معمول ډول په بېرته راځي کونکو خلکو کې لږ کم دی، مګر لا هم مهم دي چې څارنه وشي. کلورایډ: د مایعاتو توازن ساتي او د معدې ا سیلس تولید لپاره اړین دی - د پروتوکول 09 د هضم ظرفیت پر دې پورې اړه لري. معمولا د سدیم سره یوځای وي (لکه په میز کې د نمک - سدیم کلورایډ). ډیر لږ احتمال شتون لري چې کم شي. په تنګوالي کې کمبود.

مهم - څنګه چې د اعتیاد له امله معدنیات کم شوي

یو پیاوړی ادرار کوونکی دی - دا غوړ ته اړوي چې اوبه او د هغې په حجاب شوي معدني مواد خارج الکُohol: مداوم استعمال ohol له بدن څخه سدیم، پوټاشیم، او میګنیسیم لرې کوي. د الکُohol کړي. هر ګلاس الکُ مداوم کمښت رامینځته کوي. سردرد یو ډول حاد الکترولیت کمښت دی - سردرد د وچوالي له امله وي، غوغا د معدني موادو د عدم توازن له امله وي، او لرزه د میګنیسیم کم له امله وي. کلونه د ورځني څښتني کلونه د ورځني معدني موادو د لاس ورکولو کلونه دي. محرکات: د جسم د تبادلې او وینې له کورتیدو زیاتوي. — د پوستکي له لارې معدنیاتو کاټلیدل.
— د مینځیو کمښت د ناکافي مصرف له امله.
— ادرک زیاتوالی.
— د اکسیډیشن فشار رامینځته کول چې هغه معدنیاتي زېرمې کموي چې بدن ترمیم لپاره ساتي.
— د محرک کارونکي په جسم کې بریښنایی سیستم اعظمي کچه ته راوړی، خو لږه اندازه داخل کړي وه. اپیوډونه:
— د تېري کولو مکانیزم کموي - د جسم سیګنال چې اوبه اړتیا ده.
— ډیر وخت د ویریدل سبب ګرځي - مستقیم له الیکټرولیټونو او معدې عصاره څخه کاټلیدل.
— د ترک کچر په واسطه شدید عرقیتدل رامینځته کیږي - لوی مقدار مینرالونه. د هغه دوره کې کمښت، کله چې بدن ترټول د خپل بریښنایی سیستم د کار کولو لپاره ډېر اړتیا لري. په کارونې دوره کې بد تغذیه هر کمښت زیاتوي.

د ټولو موادو: په فعال اعتیاد کې بد تغذیه. نامنظمه خوځندګی - دروندې، ورځې پرته له خواړو، هغه ډول دندې چې بدن ته اړتیا وه، پر ځای یې څه آسانه وي. ویریدنه، اسهال، تېری. کلونه ترټول د پاملرنې کمښت. نتیجه: یو بریښنایی سیستم چې په کم شوي تارونو کار کوي، چې له امله یې مغزی ګمراهي، اندیښنه، ستړیا او ناثباته کیږي. چې د لومړي ښیا رغون په دوره کې څرګندیږي، او ډیر وختونه یې په غلط سره یوازې رواني مسلو ته منسوبوي، کله چې جسمي اړخونه ونه ګورل شي.

د ۱۲.۲ برخه

د اوبو او معدنیاتو بیا رغونه

د هایډریشن تمرین - څه څښل، کله، او ولې یوازې اوبه کافي نه دي.

د سنټوریون: په سخت ځمکه کې، معدنیاتو پرته اوبه، په رین ورته دي

که خاوري په معدنیاتو کمښت وي، باران د سطحې نه ځیږي او پرې نښتیږي. ځمکه سخت او ټوټه ټوټه شوې ده. اوبه پرې باندې یتونه کم elektrol جریان لري او بیا د ګټر ته ځي. د بارانون باوجود، ډګر وچ پاتې کیږي. جسم هم ورته عمل کوي. که ستاسو شوي وي او تاسو عادي اوبه وخورئ، نو اوبه په سلولونو کې ښوندې نه شي. کلیې یې چټک سره خارجوي. تاسو لږ لږ ته ځوئ، مګر وچ پاتې کیږئ. "زه ډېر څه اوبه کوم، خو تل مینده یم." — دا د بدن خبره ده چې اوبه د جذب کیدو پرته جریان لري، ځکه چې هغه معدنیوني (منرال) چې حجراتو ته جذب کیدو ته اجازه ورکوي، کم شوي دي. تاسو اړتیا لرئ چې معدنیوني لرونکي اوبه واچوئ. الکترولایټونه هغه چاټلونه دي چې د اوبې داخل کیدو ته اجازه ورکوي. د بدویانو مالګه لرونکې اوبه، هند "جلجیرا"، او کوریایي معدنیوني لرونکي خوراکي مواد - دوی ټول دا ستونزه د خپلو کلتورونو له لیدو څخه د هغه موادو په کارولو سره حل کوله. اصطلاح یو شان دی: یوازې اوبه کافي نه دي. معدنیوني باید... د دې سره یې.

سینګارځای - د اوبو تمرین - لومړنی رطوبت

ورځ لږ تر لږه مقدار: نیمایي د خپل بدن وزن په پونډونو، چې په اونسونو اندازه شوې وي، ورځ. یو تن چې ۱۸۰ پونډونه وزن لري، تقریباً ۹۰ اونس اړتیا لري - څه باندې ۲.۷ لیتر. که چیرته وهلو، سپورټ، ګرم اقلیم کې وی یا کافین مصرف کوئ، نو دا مقدار زیاتوالیږي (کافین یو خفیف دایوریټیک دی). لومړی نښه چې تاسو ترېږئ، پدې مانا ده چې تاسو یوازې یو تر دوو سلنې پورې ډاډیز یاست. تم مه کوئ تر هغه حده چې تږي شئ. د ټاکل شوي برنامې له مخې څښک. ورځ سهار تمرین: ۱۶ څخه تر ۲۰ اونس پورې اوبه په سهار په بیداریدو سره. شپې په واسطه ډهیدل - شپږ تر اته ساعتونو پورې بې آب، چې داسې مهال جسم خپل متابولیک پروسې ته دوام ورکوي. سهار اوبه خورا مهمې دي. دا هغه بنسټ دی چې ورځ پرې جوړه شوې ده. پروټوکول 01 دې ته یو له دریو غیر قابل ومنلو کړنو په بحران کې پیژندلې ده. دا د ورځني ساتنې په برخه کې هم غیر قابل منل دي.
وخت: ثابت مصرف په ورځ کې - مداوم څښل، نه په لوی مقدارونو سره. دوه تر درې ساعتونو مخکې مصرف کم کړئ. د خوب د ګډولو څخه د مخنیوي لپاره، چې د شپې په وخت کې د ادرک له امله رامنځته کیږي. هدف

دا دی چې ثابت مایعات په ټولو بیدار ساعتونو کې خوندي شي. کیفیت: فیلتر شوي اوبه تر هغه غوره دي چې شتون ولري. د تودې یا د خونې حرارت لرونکي اوبو جذب له یخ سوبو اوبو څخه ډیر آسانه دی - بدن باید د سړه اوبو د ګرمولو لپاره انرژي مصرف کړي مخکې له دې چې دا کارول شي. د تودې یا د خونې حرارت لرونکو اوبو څښل (چې په خوری، جاپاني او آیورویدی دودونو کې عام دي) د جذب فزیالوژ لخوا ملاتړ لري.

سینکټري – د معدنیو بیا رغونې مرکز – هغه څه چې اوبه اړتیا لري .

یت محصولات د سدیم (500-1000 ملي ګرام په هر elektrol پتو سپلمنټونه: کیفیت لرونکيelektrol د سرونځ کې)، پوتاسیم (200-400 ملي ګرام)، او میګنیسیم (50-100 ملي ګرام) مناسب مقدار لري. کیفیت شامل دي. د لوړ شکر "سبورت ډرنکس" LMNT، Drip Drop، Liquid IV، او Nuun څخه لرونکي برانډونو کې او ورته محصولات په عمومي توګه شوکر لرونکي اوبه دي چې لنډ لمرالونه لري. Gatorade - ډډه وکړئ ورځني کمه تر دوه سرونځونو پورې -- سهار او ماسه پینځول. که چیرې ویندو شئ، سپورټ وکړئ، یا کمبود نښې تجربه کوئ، ډیر کړئ. دویمه -- دودیزه چمتون: در شلیاځي اونسو کې، یو ربع قاشق د سیند لرګي یا (په نوم پلورل کیږي "NuSalt" یا "NoSalt" چې) هیمالیا لرګي (سودیم)، یو ربع قاشق د پوتاسیم کلورایډ یو مزه له لیمو یا لیمو عصرو (کمی مقدار مینرالونه او طعم). اختیاري: یو مزه د شکر یا میپل سیرپ، چې کوچنۍ مقدار ګلوکوز لري، کوم چې د سودیوم-ګلوکوز همغږي په مرسته کیږي -- هغه مکانیزم چې د سودیوم ږي کولټور یې جوړې کړي وي، د هغهاو اوبو سره جذب کیږي. دا عصري ده. د معدنیاتو غني اوبه، چې هر پر موادو څخه جوړې شوې وي چې سیمه کې شتون لرل.

دردوم ډول: د خواړو پر بنسټ معدنیات:

* **سوډیم: په خواړو کې د سیند لرګه، زیتون، ترشیان، د استرنګه عصاره.**
* **پوټاشیم: اواکادو، موز، سیبې، شنبری، نارنجغد.**
* **میګنیشم: تور چاکلت (اښتیا لس سلنه یا زیات)، تخمه او دانې، په پاڼه کې کرل شوي سبزیان.**
* **کلسیم: د دوو محصول لرونکي توکي، د استرنګه عصاره چې استرنج یې شتون لري، په پاڼه کې کرل شوي سبزیان.**

دا ډول لومړۍ او طبیعي ده او د آیورویدی اصول سره سمون لري چې مدافع باید تل د خواړو څخه راغلي وي. موکمه ده چې سپلیمنټونه هغه کمیات وشي چې خواړه نشي کولای چمتو کړي.

سینکټري— میګنیشم— معدنیه چې د بیا رغونې لپاره مهمه ده .

منیزیم د ځانګړي پاملرنې وړ دی، ځکه چې دا ترټولو عام کموالی لرونکی معدنیزه توګه ده په هغه کسانو کې چې د بیا رغیدو پروسه لري او هغه معدنیزه ده چې د کمښت یې ترټولې اندازې پورې ذهني نښې او اړیې د لومړۍ دورې د بیا رغونې سره ورته کوي -- او دا نښې هم زیاتوي. هغه اندیښنه چې د لومړۍ دورې د بیا رغونې په دوره کې شتون لري، ممکن د منیزیم کمښت له امله وي یا د دې کمښت یو مهم لامل وي. د خوب نشتوالی هم ممکن د منیزیم کمښت وي. عضلات کې درد ونه، د پښو نا آرامۍ، تحریک، او د زړه خپ کول -- دا ټول ثبت شوي نښې دي چې د منیزیم کمښت له امله رامینځته کیږي. او ټول یې په معمول ډول روانیاتو ته منسوب وي، کله چې د معدنیاتو ارزښت ونه شوی.

مګنسیم شکلونه - نه ټول یو شان دي:

* *جلیسیناټ: تر ټولو وړاندیز شوي بڼه د بیا رغونې لپاره. ښه جذب کیږي. په ځانګړي توګه د اندیښنې او خوب لپاره مؤثر - جلیسین مو لیکول خپله آرام کوونکي ده. د خوب پیل ملاتړ لپاره په ماسختېر کې واخلئ.*
* *اثر لري - د هغه مقعدي ستونې لپاره ګټور چې د اپیوډ رغونې سره مل دي او ډیری ilde اسپټریټ: ښه جذب کیږي. یوازنۍ م خلک په لومړیو کې یې تجربه کوي. ځانګړتیا. ټرایونات: ممکن د نورو ډولونو په پرتله ښه د وینې او مغز له خولې تېر شي. د ذهني ګټې لپاره خیړل شوي. ډیر لګښت لري. اکسایډ: په کم توګه جذب کیږي. دا ترټولو ارزان بڼه ده او تر ټولو عامه ده چې په عمومي سپلیمنټونو کې شتون لري، مګر بدن یې لنډه برخه کاروي. د دې څخه ډډه وکړئ. عمل: ورځني دریو سلو څخه تر شپږو سلو ملي ګرامو پورې میګنیشیم ګلایسینیټ واخلئ. په ماسختېر وخت کې واخلئ - ځکه چې دا خوب ته وده ورکوي. که چیرې بشپړ مقدار د تود بوکا لامل شي، نو دا ممکن د سهار او ماسختېر دواړو وختونو لپاره ویشل شي. د غوټیو. د ایپسوم لرې له لارې موضوعي تکمیلو، په اونۍ کې دوه تر دریو ځله: دوه کوپې ایپسوم لرې یوه ګرمې حمام ته اضافه (ایټمګنیشیم س) کړئ، او شاوخوا یو شمېر د یوې نیم ساعت لپاره خپو کړئ. دا مګنیشیم پوستکي له لارې چمتو کوي، عضلات روښانه کوي، خوب ته وده ورکوي، او ګرمې اوبو کې ډوبیدل چې عصبي سیستم یې امنۍ په توګه تجربه کوي - همدغه میکانیزم پروتوکول 01 کې دی، مګر نرم ډول.*

ذرات.

ورځنۍ هدف

ډاټې د معلوماتو ترتیب لپاره غوره سرچینه ده.

کمبود نښې

سودیم

ملي ګرام 2000–3000

د سیندو اورده، د استرنجو عصیر، زیتون، ترشی څټه.

سردرد، ګنګی، دردونه، ستړیا.

پوټاشیم
ملي ګرامه ۴۷۰۰–۳۵۰۰
.اواکادو، سیب زمین، موز، شنبری، نارنجغ
.ضعف، د تپکې احساس، او سخت مزاج
منګنزیوم
.ځخه تر 600 ملي ګرامه پورې 400
.زیږین، خشکندو، تور رنګه سبزیجات
.پریشان، بې هوښي، دردونه، د آرامو پښو ستونزه، لرزه
کلسیم
.ځخه تر 1200 ملي ګرامه پورې 1000
.د اوښتو محصولات، ساردیني، په رنګ ډول سبزیجات، او د ویټامینونو سره تقویت شوي خواړه
.شونی، ټینګیدل، عضلات کې د سختۍ احساس
کلورایډ
تقریباً ۲۳۰۰ ملي ګرامه
نمک (د سُډیم سره یوځای)
په ځانګړي توګه یوازیتوب کې نادر

د ۱۲.۳ برخه

مرکزی نکات:

.دا پروتوکول څه شکاره کړه - هغه بنسټ چې د نورو ټولو کړیو تر لاندې دی

پناهځای - پروتوکول ۱۲ - مهم نکات

**.جسم بریښنا په واسطه کار کوي. هر عصبي سیګنال، د تپکې ضربان، فکر او مزاج بدلون بریښنایی وي ۱
یتونه دغه سیګنالان وایي. که چې په جسم کې کافي کانیزم نه وي، نو د جسم سیګنالان ضعیف شيelektrol
- او هغه ذهني ګمراهي، اندیښه او سټریا چې په لومړي بیا رغیدو کې راځي، ممکن دا وي چې جسم خپل
بریښنایی سیستم د کم کانیزم لرونکي واسطو سره کاروي. ۲. اعتیاد د کانیزمونو کمښت راوړی. الکohol
یې له جسم څخه وکارولی. محرکات یې خورا زیان ورته اړولی. اوپیاټونه د جذب مخه نیوله او د ویریدنې او
وینې له لارې یې له جسم څخه ایستلي. کلونه مړه تغذیه هرڅه بدتر کړل. کمبود. ډېری ناروغانو یوازې د اوبو
.کمښت نه لري. دوی وچ شوي دي - په دې مانا چې اوبه او معدني مواد دواړو کم شوي دي
یتونو، اوبه د جذب کیدو پرته د سیټم له لارې ځي. معدني مواد elektrol یوازې اوبه کافي ندي. پرته له ۳.
هغه چانسونه دي چې اجازه ورکوي چې اوبه رامینځته شي. باران په سخت سطح باندې وتل. اوبه چې پکې
.معدني مواد وي، خټو ته ننوځي
هایډریشن تمرین. د خپل بدن نیم وزن په پونډونو کې، ورځنۍ اندازه اونسونو په ډول. ۱۶ ځخه تر ۲۰ ۴.
اونسونو پورې سمدلاسه. بیا په بیدارېدو سره. د ورځې په اوږدو کې ثابت مصرف. ورځې په ورځ لږترلوسه
ونه. فیلټر شوې، د خونې حرارت لرونکې اوبه ښه جذب کیږي. 5. منګنیم بیا elektrolit یو تر دوو برخو
جوړونې معدنیزه ده. دا د ببرته رغیدونکي کسانو کې ډیره عام کمښت دی. دا اندیښنه، خوب نشتوالی،
عضلاتو کرچک، تحریک، د پښو نا آرامۍ او لرزه راولي. ورځې په ورځ درې سوه تر شل سوه ملي ګرام
منګنیم ګلیسینیت مکمل کړئ، چې په ماسختیا کې اخیستل کیږي. دوه تر دریو ځله په اونۍ کې اپسوموټ
غسل وکړئ د سطحي جذب او عصبي سیستم آرامولو لپاره. 6. مخکینۍ تا روانپوهنه ته تور (Epsom salt)
ورکوي، جسمي حالت ته کتنه وکړئ. ذهني کوبلۍ، د اندیښني، سټریا، او دردونه - یو مهم قسط ممکن د
معدنیاتو کمښت وي، نه د رواني ناروغیو. لومړی د بدن د معدنیاتو اړتیاو ته پام وکړئ. وګورئ چې څنګه
.علامات ښه شي. حل ساده دی. دا ځکه دي چې دا اسانه ده چې ولپردي
دا بنسټ دی. هر بل پروتوکول په کارنل کې د دې خبرې پورې اړه لري چې آیا بدن مناسب مقدار د اوبو او ۷.
معدنیاتو لري څو چې په سمه توګه کار وکړي. د پروتوکول ۰۹ د معدې بیا رغونه. ډوپامین د تنظیم کولو
پروتوکول ۱۰. عصبي انعطاف‌پذیری پروتوکول ۷. هغه خوبې جوړښت چې لا نه دی راغلی. هیڅ یو یې نشي
کولی په بشپړ ظرفیت کار وکړي په بدن کې چې کمزوری تارونو پر بنسټ کار کوي. دا پروتوکول هغه بنسټ
.دی چې د بل بنسټ پورې اړه لري**

د سنټوریون پاییز یادښت.

دا ګډوډ نه دی. مګر دا یې ځوابه ده. تاسو نش لرئ د وچ دماغ په واسطه روښانه فکر وکړئ. تاسو نش لرئ د میګنیم پرته د توازن پرته ثابت انرژي ساتئ. تاسو نش لرئ هغه تمرینات چې دا elektrolite اندیښني کنټرول ولرئ. تاسو نش لرئ د مناسب کرنل تجویز کوي - مراقبه، ورزش، عمیق کار، او احساساتي پروسس - په بدن باندې ترسره کړئ چې د دې بریښنایی سیستم نیمه ظرفیت لري ځکه چې هغه معدني توکي چې سیګنالونه انتقالوي، یې کلونو راهیسې کم شوي دي. ډېرې غفلت وکړئ. هر هغه لامل چې تاسو یې احساس کوئ - د سړه، د اندیښني، د سټریا، د دردونو، د تحریک، او د خوب نشتوالي - ممکن د بدن بریښنایی سیستم له امله وي، ځکه چې دا کمبود لري. مخکې لدې چې تاسو خپل فکر ته په تور لومړۍ وهلو، خپل معدنیات

وويښئ. مخکې لدې چې تاسو بل ذهني مداخله اضافه کړئ، څوکی او نمک سره د اوبو اضافه وکړئ. مخکې لدې چې تاسو فرض کوئ چې تیروالي وجودي ده، وګورئ چې آیا دا ممکن میګنیسیم وي. په هر ځای کې لومړۍ میلمه پالنه مدنیت یو شیشې اوبه وه - ځکه چې هر مدنیت پوهیده چې راتلونکي سیلانی لومړۍ اړتیا نه خبرې، نه پناه او نه خواړه، بلکې د بدن ترټولو اساسي بنسټ بیرته راوستل دي. تاسو هغه راتلوونکی سیلاني یا. تاسو یو صحرا یوازیتي. د بدن لومړۍ اړتیا اوبه او معدنیات دي چې اجازه ورکوي یې په کار کولو. څښئ. ډالې کړئ. عمل وکړئ. هغه روښوالی چې وروسته راځي ممکن ستاسو ته حیرانتری کړي چې خومره غبار شتون درلود. فیزیولوژي په ټولیز ډول. - د سنچوریان.

پروتوکول ۱۲ پای - هایډریشن ساینس - سینټورین ویس

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانټوریان پیپر ۲۱

د هایډریشن معمار.

اوزموټیک سیګنلنځ په مقابل کې ګیرلین سیګنلنځ -- د سیستم بیولوژ تحلیل.

وایي چې څنګه د ډوډۍ احساس په درملنې کې مرسته کوي او د اوبو کمښت څه شي ته لامل کیږي.

معمار د یادونو:

یو خطرناک ګډولو په صحي کلتور کې رامینځته شوی دی: " خپل بدن ته توجه وکړئ" ساده شوې ده ترڅو دا وایي " ټول سیګنالونه له پامه غورځوئ." "د سهار نه خوړلو ګټه لري" د دې معنی چې " محرومیت تل شه دي." " ډار هغه یو عادت دی" په دې بدل شوی چې " تري هم اختیاري ده." دا یو فزیکي غلطي ده چې ممکن جدي پایلې ولري. ډار (غریلین سیګنالینګ) او تري (اوزموټیک سیګنالینګ) خورا توپیر لري او دواړو د مخالفو فاجي تحریک کړي - حجره ترمیم. د تري له پامه aÿта اغیزونو سره: د ډار له پامه غورځولو کولی شي ونه لري غورځولو کولی شي د جسم په کمیدلو لامل شي. خلایې تخریب. ستړی بدن د سون لپاره ریز نلري. دا پروتوکول هغه سیستم بیولوژ فریم ورک (چکي، ګلایکوګین). ستړی بدن د اوبو لپاره هیڅ ریز چمتون کوي چې د دې توپیرونو په اړه پوه شي - او د مناسبې هایډریشن سره د ډایټ کولو لپاره مناسب پروتوکول.

بنیادي توپیر.

دو سیګنال سیستم، دوه خورا مختلف معنې.

د فکتې د یوې غلط په اړه — دا ولې مهمه ده
ډیری روغتیا لیکوالو د "بدن سیګنالونو" په توګه، د بوج او تږدو تر منځ توپیر نه کوي. دا هغه څه دي چې د تیلو کمښت ښودونکي نښې سره د انجن د سوځیدنې د اخطار د مقایسه کولو په څېر دي.
بوج (غریلین/د اشتها سیګنال): وړاندوینه شوي موجونو کې وده کوي او راټیږي؛ دا د تبادلې بدلونونه تحریکوي (ګلیکولیز → لیپولیز → کیټوز); بدن له 30،000 څخه تر 100،000 زیاتو کالور پورې په چربو ذخیرې لري؛ د دې نه پاملودنې په واسطه زیرمه شوې تیله ترلاسه کېږي او ترمیمي پروسې پیل کیږي؛ د سیګنال شدت ۱۶-۲۴ ساعتونو وروسته کم شوی، کله چې کیټوز ثباتمینه وموميي. ترم (اوزموټیک/هیدریشن سیګنینګ): وده کوي او کمښای شي که د سمولو تر څنګ؛ د اوبو د ژورې ویښ لامل کیږي؛ بدن ته هیڅ ډول اوبه شتون نلري - یوازې هغه اوبه چې اوس کارول کیږي؛ دا پام نه کول د سلیولونو فټې ته لاره هواره کوي؛ د سیګنال شدت زیاتیږي ترڅو ارګانونه خراب شي. دا سیګنالان په یو ډول نه دي. د دوی په توګه ګڼل د جسم لپاره خورا بد کار دی.

پارامټر

هوس (غریلین) په مقابل کې د تږ احساس (اوزموټیک).

سیګنال ډول

هنګر = معلوماتي (د سون توکو حالت تازه کول) په پرتله، تږي = د خطر خبرتیا (د حل غلولو بحران).

زبدی ریز

هنګر: ۳۰،۰۰۰ څخه تر ۱۰۰،۰۰۰ یا نورو کالور په چاقي باکتر کې -- د مقایسه لپاره: تشناکی: هیڅ اوبه شتون نلري؛ ټولې اوبې کارونې لاندې دي.

د ټریګرونو له پام غورځولو.

هوس: خود بخښي، کیټوز، حجره ترمیم - په مقابل کې د تشن: حجری وچوالي، کورتیزول زیاتوالی، ارګان ضارور سیګنال چلند.

هوس: په څپو کې زیرې، خو د تطابق وروسته کمیږي؛ د توپیر سره، عطش: دوامدې توګه زیرې تر هغه پورې چې هوښیار شي د امنې لټون دورې.

هنګر: ډېرې روغ جوړ کسانو لپاره ۱۶ تر ۷۲ ساعتونو پورې - په پرتله د تشن: تر ټولو زیات یو شمیر ساعته، او ګرم یا سپورټ کې لږترلږه منیو.

تکاملي موخه

هوس: د خوښښت او لټون تحریک کوي -- په پرتله د تږدو احساس: د سلیولونو فوري مړینې مخنیوی کوي.

پاسې په پام کې نه نیولو پایلې.
هوس: چربو موادو ته وده ورکول، حجره پاکوالي - په مقابل کې د تردو کیدو سره: ارګانونو ته زیان، ذهني کمزوري، مړینه.

د مهاجره کوونکي موټور کمپلکس.

د سترا په داخلي پاکوونکي ټیم.

تشریح: د حرکتي کمپلکس یو دوراني بیاځي لړ ده، چې د بربښنایي فعالیت او انقباضاتو څخه جوړه MMC شوې وي، چې د ستومغ او کوچني رګونو له لارې ځي. دا یوازې هغه وخت کار کوي کله چې تاسو ډوډۍ نه لرئ.
د فازونه:
فاز لومړی (۴۵-۶۰ دقیقې) - سکون؛ لږ انقباضات؛ د استراحت دوره.
فاز دوهم (۳۰-۴۵ دقیقې) - پراکنده انقباضات؛ د فعالیت وده.
فاز دریم (۵-۱۵ دقیقې) - قوي پاکونکي انقباضات؛ د پاکولو فاز؛ د لرګي، باکتریا او هضم نشوي موادو د لاندې خپرول؛ د باکتریا د زیاتوالي مخنیوی کوي. کوره کولون؛ د کولون دیوالونو ته اجازه ورکوي چې پرته له هضمي کار څخه ترمیم شي. څلورمه مرحله: لنډ انتقال بیرته لومړۍ مرحلې ته. ټول چکل: ~90-120 دقیقې.
دا هغه څه دي چې معدې غوږونه په حقیقت کې دي: د بوربوریګمي (غوږیزې غږونه) د دریمې مرحلې انقباضات دي. دا "ناروغۍ" نه ده. دا د پاکولو چکل دی چې کار کوي. هغه غوږونه چې تاسو د ورځې په څلورمه او پنځه سوه، هغه وخت کې واورئ، ستاسو د معدې-کولون سیسټم بالاخره فرصت ترلاسه کوي چې ځان یې پاک کړي.

بیا تنظیموي. هر هغه ځل چې خواړه په MMC ولې د لیندې خوړل د معدې روغتیا ته زیان رسوي. خوځښت د سمدلاسه بند شي؛ هضم حالت فعال شي؛ پاکولو دوره له شونې څخه بیرته پیل شي؛ MMC :معده کې شي سیسټم باید ۹۰-۱۲۰ دقیقې وروسته له دې چې هضم پای ته ورسېږي، بیا پیل کړي. که تاسو هر ۲-۳ هیڅکله د دریمې فازې ته نه رسي؛ لرګي راټول شي؛ باکتریا په کوچني معده MMC :ساعتونو کې وخورئ د معدې دیوال هیڅکله د ترمیم فرصت نه لري؛ د مزمنې کم کچې التهاب وده ;(خطر SIBO) کې ډیرې شي عملکرد لپاره فاجعه ده. لږترلږه: خواکو MMC کوي. عصري مشوره " ورځ په ورځ کوچنۍ خواکونه خوړل" د تر منځ ۴-۵ ساعته باید وي. غوره: شپې کې ۱۲-۱۶ ساعت یا نورو لسګونو ساعتونو لپاره خواک نه خوري.

راتبې ترټولو مهمه خبره د خوځښت او تندر لپاره ده.

MMC وضعیت

په معدې روغتیا اغیزه.

هر ۲ تر ۳ ساعته یو ځل خواړه واچوئ.
MMC هیڅکله پای ته نه رسي.
بې‌او د خطر، سوزش، او کمزورۍ د غوټې ترمیم□□□□.
دری ورځې، هیڅ څټک نه.
MMC یوه ورځ کې ۱-۲ دوره بشپړوي.
مناسب پاکوالي، لومړني ساتنه.
وقفې لرونکي د سحر او ډبرې ۱۶:۸.
MMC دري تر څلورو دورو بشپړوي.
بښه پاکوالي، بښه ترمیم.
OMAD (په ورځ کې یوه وعده).
MMC ۵-۶ دورې بشپړوي.
ترمو پاکولو، او مهمه ترمیم مودې.
ځنډیزېږي (۲۴-۷۲ ساعته).
MMC مداوم فعالیت کوي.
پاکیزه کول، او لوی ترمیم لپاره فرصت.

اوټوفیژۍ په مقایسه کې د وچوالي.

کله چې تاسو هرې پیغام ته پاملرنه نه کوئ، څه وشي؟

د ځنډ لړۍ - هغه څه چې د ډوډۍ نه خوښولو لامل ګرځي، له ساعتونو 0 څخه تر 4 پورې (د جذب حالت): د وروستي خواړو هضم؛ انسولین لوړ دی؛ ذخیره کولو حالت. له ساعتونو 4 څخه تر 8 پورې (د جذب وروسته دورې پیل کیږي. له ساعتونو 8 څخه تر 12 MMC حالت): ګلیکوګین حرکت پیل کیږي؛ وینې شکر ثابت کیږي؛ پورې (لومړۍ ځنډ): ګلیکوګین په پراخه کچه کم شوی دی؛ د غوښې سوځول (لیپولیز) زیاتوالی؛ د اوردوالي هرمون وده کوي. له ساعتونو 12 څخه تر 16 پورې (میتابولیک بدلون): کیټون تولید پیل کیږي؛ خود بختري (خلیایي پاکوالي) پیل کیږي؛ انسولین په عادي کچه دی. له ساعتونو 16 څخه تر 24 پورې (فراستنډ شوي خود بختري): کیټوز ټاکل شوی؛ خود بختري په بشپړ ډول عمل کوي؛ خلیایي لرګي بیا کارول کیږي. زیان شوي پروټینونه او ارګانون پاک وي. ۲۴-۴۸ ساعته (بښه اتوژي): مهمه حجری بیا جوړیدل؛ ایمون سیلو د بیا زیاتوالی چې دماغ ته ګټه راوړي. دا هغه BDNF په جریان کې وي؛ MMC کارول؛ د معدې دیوال ترمیم، چې "بوجې ته پام نه کاوه" ګټه ده: د ترمیم سلسلو ته رسېدل چې یوازې په ځپلې حالت کې کار کوي. جسم د خواړو کمښت لپاره جوړ شوی دی.

:ډی هیدریشن تسلسل -- د تشن لاملونو په اړه معلومات

خوشبو کیږي ADH ساعات 0-2 (لومړۍ تش): د وینې اوسموليټي وده؛ هیپوتالاموس د تمرکز احساس کوي؛ ترڅو اوبه خوندي شي؛ تش احساس پیل کیږي.
ساعات 2-4 (د جبران مرحله): کلیې اعظم ډول اوبه جذبوي؛ د وینې حجم کمېدو پیل کیږي؛ کورتیزول وده کوي؛ حجرات کوچنۍ کیږي.
ساعات 4-8 (ګرم اغیزه): ۲٪ ډی هیدریشن = اندازه شوې ذهني کمښت (د مسمومیت په پرتله)؛ سردرد؛ تمرکز ضعیف شوی؛ مزاج خراب شوی؛ د سپورټ فعالیت ۱۰-۲۰٪ راټیټوي.
ساعات 8-16 (خطرناک مرحله): ۴+% ډی هیدریشن = شدید کمزوری؛ کورتیسول د زیاتېدو لړۍ؛ سوزښکونکي ځواب؛ کلیوی فشار؛ نورې ذهني کمښتونه. دا "شپې وهلو ته پاملرګي" قیمت دی: هیڅ ګټه نه ده. هر ساعت د وچوالي یوازې خوندورونکی دی. هیڅ زیرمه شتون نلري. هیڅ بل لاره نشته. اوبه بې ځایه دي.

چرم، د سون توکو نه، بلکې د حلایو نه.

بنسټیز اصل او ورځنۍ پروټوکول.

د تیلو څخه د ځان منع کول، اصلی اصل دی. د ویالو نه ځان منع کړئ. چکونه = کالوریک ننوتلو ته د دریوبدو لپاره ترمیمي سلسلې ته لاسرسی. چکونه ≠ خټو ته د دوی کاري میډیم څخه محروم کول. د چکن په جریان کې:
*** خواړه (د اوټوفیژی، MMC، ځنډول شوي (کیټوسیس ته اجازه ورکوي.**
*** اوبه ساتل شوي (خلکو ته فعال ساتل).**
*** الکترولیټونه ساتل شوي (اوزموټیک توازن ساتل).**

خټو پاکوالي (اوټوفیژی کار کوي)، (تکمیل شوی MMC) دا هغه ډول دی چې تاسو د معدې ترمیم ترلاسه کوئ او متابولیک فواید (کیټوسیس، انسولین حساسیت) پرته له دې چې خټې وچې شي، پرته له دې چې کورتیزول سلسلې رامینځته شي، پرته له. هغه د کمزوریت لامل ګرځي. تاسو باید د پاپیونو پاکولو پروسه وکړئ، په دې هڅه وکړئ چې سپونج تربښټ پاتې شي.

ورځنۍ مایستانه لومړی کمینه مقدار: د بدن وزن په هر پونډ کې 0.5 اونس اوبه. مثال: یو تن چې وزن یې 160 پونډ دی، ورته لږترلږه 80 اونس (تقریباً 2.4 لیتر) اړتیا ده. د تمرین هر ساعت لپاره 16-24 اونس یت اړتیا: سدیم 2000-3000 ملي elektrol. اضافه کړئ. په ګرمو چاپیریالونو کې 16-32 اونس اضافه کړئ ګرامه (که چیرې زیړ وي، ډیر); پوتاسیم 2500-3500 ملي ګرامه; میګنیسیم 300-500 ملي ګرامه. پرته له یتونو، اوبه پرته له دې چې حجرات په سمه توګه مایستانه کړي، د یوه جریان په څیر تیري. هغه نښې elektrol چې تاسو یې په سمه توګه مایستانه کوئ: ادرک لکه سپین رنګ دی (نه شفاف، نه تور); هیڅ سردرد نه (سردرد یو). ډی هیدریټیشن نښې چې ډیټوکس لپاره ګټل کیږي؛ د ودې په وخت کې سرګرځونه نه شتون لري؛ جلي کله چې ټک لګول شي، ببرته راستنۍ (تورګور ازموښت); په ورځ کې ذهني روښنایي ساتل. ځانګړي اضافات چې د ډوډۍ بندیدو سره اړوند دي: سهار یې ۵۰۰ ملي لیتر اوبه او یوه ربع چای خوری سمندر غوړ؛ په ټولې ورځ کې، تل په منظم ډول اوبه څښئ ترڅو لوی مقدار یوځل نه څښئ؛ الکترولیټونه په اوبو کې اضافه کړئ یا د سپلیمنټ په توګه واخلئ (د کالورۍ پرته ډولونه د ډوډۍ بندیدو ته زیان نه رسوي); تور چای او ساده چای د ډوډۍ بندیدو ته زیان نه رسوي او منل شوي دي.

فاسټ - ورځنۍ پروټوکول ۱۶:۸ هایډریټ
فاسټینګ دوره (۱۶ ساعته): وروستی خواړه په ۸ بجو شام؛ خوب د فاسټینګ دوام ورکوي؛ سهار په ۶ بجو

بیداره شئ.
ملي ليتر اوبه د يوه ربع چای قاشق سمندر غوړ سره؛ اختياري تور کافي يا ساده (۶:۰۰ AM): ۵۰۰ سحر ملحقات elektrolite، چای؛ که غواړئ.
ملي ليتر اوبه؛ دوام ورکړئ چې څښئ؛ ممکن ستد په معده کې غورغور وکړي - (۸:۰۰ AM): ۵۰۰ نردي سهار عمل کوي، د بحران نه دی MMC دا.
پیل کیږي. ټرنګیزه autophagy ملي ليتر اوبه؛ ۱۴ ساعته فاسټ شوی؛ (۱۰:۰۰ AM): ۵۰۰ نردې پینځه بجو فاجي زياتولو ته مرسته کوي؛ په اوبو څښلو دوام aўта فېټ ونډه (سختې تر بیاځلې): لږ حرکت (تل) د ورکړئ؛ د ډوډو احساس به راشي او به ځنډ شي. د ډوډو ونډه (۸ ساعته): په میاشت کې د پروټین سره، سبزیجاتو سره، معقد کاربوهایدراتونو سره او صحي چربیو سره خپل سحر مات کړئ؛ تر هغه پورې وخورئ چې سیر شئ، نه ډک. که غواړئ، د ماس چارلسمه په ۴ بجو کې دوهم ډوډ وکړئ؛ وروسته له دې، د ۸ بجو څخه مخکې وروستی ډوډ وکړئ مخکې له دې چې بیا سحر پیل شي. ټولې ورځې لپاره اوبه: 80-100 اونچه. فاجي. فعالیت؛ بشپړ aўта بشپړتیا لپاره (۳-۴ بشپړ دوري) MMC دا پروتوکول ترلاسه کوي: ۱۶ ساعته د رطوبت ساتل شوی؛ د ډیهاډریشن له امله هورمون کورتیزول نه تولیدېږي.

د ګاټې په څېر د شکلي د ځنډیدو پروتوکول
له ډایټ کولو سره د "ګاټې" په څېر د شکلي څخه یوازیتوب د ګلیکوګین کمښت له امله رامنځته کیږي. هر ګرام ګلیکوګین ۳-۴ ګرامونه اوبه جذبوي. کله چې ګلیکوګین کم شي، هغه اوبه خوشې شوي او خارجې کیږي. دا په مرسته د مهمې وده په وړاندې پیښیږي - مخونه د بدن د چاچو په بدلولو څخه دمخه "کم" شي. دا منع لیدل کیدی شي.
د دې لپاره چې پرته له ګاټې په څېر شکلي څخه ډایټ وکړئ:
(۱) کاروئ elektrolite لومړۍ، هایډریټیشن - شه هایډریټ شوي پیل کړئ، د ټولې دورې لپاره یې ساتئ، او ترڅو اوبه خالي کېږي.
(۲) ګلیکوګین په پام کې نیولو سره - لنډې ډایټونه. (۱۶–۲۰ ساعت) د ګلیکوګینو زیات مقدار خوندي کړئ؛ یا د ګلیکوګین او تړل شوي اوبو بیا رغونې لپاره کاربوهیدریټونه واچوئ. (۳) کورتیزول مدیریت — د ورځې په وروسته ستریز حالت کمولو لپاره؛ له لوړ شدت لرونکي تمرین سره دې نه راځي؛ شه خوب وکړئ؛ که کوم سترې ستونزې احساس کړئ، دا عمل اورد مهاله مه وي. (۴) ستراتیژیک بیا خوړو کول — د ورځې په وروسته پروټین، معقد کاربوهیدریټونه او چربې په یو ځای واچوئ؛ کاربوهیدریټونه د ګلیکوګین او تړل شوي اوبو بیا رغونې لپاره ګټه لري؛ سدیم د مناسب اوبو ساتلو کې مرسته کوي. هغه کسانو لپاره چې دمخه ستونزې لري: لومړۍ د اوبو او ګلیکوګین بیا رغونه ته پام وکړئ. لومړی حجره حجم بیا عادي کړئ. په وروست بیا د ډوډۍ وختونو کارول. د ریورس ډایټ په طریقه: لومړی عادي کول، بیا تنظیم کول.

— 21.5 —

بیا رغونې فاز غوښتنلیک

د بیا رغون هر فاز لپاره د مایعاتو مدیریت لړ.

بیا رغېدو پروټوکولونه، اونۍ ۱-۳ (تیز بیا رغېدنه)
* ډوډۍ نه پرېږدئ - تیز کوډین څخه د خلاصیدو په دوره کې کالوریک محدودیت منع دی.
* یوازې په مایعاتو تمرکز وکړئ. ورځنۍ لږترلږه ۸۰-۱۰۰ اونس (تقریباً ۲.۴-۳ لیټر) اوبه.
* هر وعدې سره elektrolitونه واخلئ.
* اجازه ورکړئ چې باکتریا خپل حجم بیرته ترلاسه کړي.
* د خواړو امنیت او ثبات لرونکي وینې شکر ته لومړیتوب ورکړئ.

اونۍ ۴-۱۲ (ثابتول)
* ۱۲-۱۴ ساعته لنډ کوډین وکړئ (زغمیدونکی).
* په مایعاتو باندې شدید تمرکز دوام ورکړئ.
* د کمزورۍ ظاهري لپاره وکتل - که دا رامینځته شي، بیا ځان محدود کړئ.
* هغه خواړه واخلئ چې پکې کاربوهایدریټونه وي.
* لا هم اورده کوډین مه کوئ.

میاشتې یا زیات (بیا رغېدنه) ۱۶:۸ کوډ د خواښې په حالت کې. بشپړ پروتوکول. اورده کوډ (۲۴ ساعت یا ۳ زیات) یوازې هغه کسانو ته چې ثبات لري او شه تغذیه شوي دي. ټل د اوبو له مصرف څخه ډډه مه کوئ. د خوب، سپورټ او تغذیې په څنګ کې کوډ ته لومړیتوب ورکړئ.

ګوښتل او تردت دوه بیلابیلې برخې دي - ګوښتل معلوماتي دی؛ تردت یو اخطار دی؛ بدن د سونایو ریزرو لري، مګر د اوبو ریزرو نه لري.

بشپړتیا او حجره ترمیم autophagy، ketosis، MMC د ګوښتنې له پام غورځولو څخه ګټه کیدی شي - دا د تحریکوي؛ بدن د خواړو کمښت لپاره جوړ شوی دی.
د تردت له پام غورځولو څخه ضرر کیږي - دا د وچوالي، کورتیزول زیاتیدو او حجرو ته ویښتا لامل کیږي؛ هیڅ ګټه نه شتون لري.
د ګورځېدو ظاهره د کمښت په معنی ده - د ګلیکوګین له منځې وړلو سره ۳-۴ ګرم اوبه په هر ۱ ګرم

ستاسو پاکولو ټیم MMC. ګلیکوګین کې خوشې کیږي؛ مخ تر چاقیدو دمخه "کمزوری" شي. دا مخنیوی وشي دی - دا یوازې هغه وخت کار کوي کله چې سترګې ډکې وي؛ د معدې غږ = پاکولو دوره، نه د نا امیدۍ نښه. ته بیا پیل ورکوي؛ د خوږو تر منځ په کمینه MMC ۵-۴ لمرغوبې خواړه د معدې ترمیم مخنیوي کوي - خواړه ساعتونو؛ د شپې لپاره ۱۲-۱۶+ ساعتونه مثالي دي. له سونر څخه نه، بلکې د تیلو څخه ځان خلاص کړئ - خواړه ځنډول کیږي؛ اوبه ساتل کیږي؛ پخپو باندې پاکوالی وکړئ په دې شرط چې سپنج وریږه.

ونه مهم دي - سدیم، پوټاشیم، میګنیم؛ پرته له دوی، اوبه بې ګټې تیږي. سلولونو ته د اوبو رسوا elektrolit کول: ورځنۍ لومړنی مقدار د بدن وزن په هر پونډ کې 0.5 اونس دی؛ رنګه سپې اوبه ښیښه کوي چې جسم کافکېږي.

بیا بیا جوړیدل له لومړي څخه پیل کیږي: که جسم دمخه ډرای شوی وي، د پراخې سینډې په کارولو مخکې حجم یې بیا واکولی شئ؛ د اوبو رسوا کول یو ضروري کار دی.

بندېدونکی کلمه: د روغتیا صنعت ساده قواعد سره مینه لري: "په خپل بدن باندې توجه وکړئ" یا "په خپل بدن باندې پاملرنه مه کوئ"; "ټول سیګنالان حکمت دي" یا "ټول سیګنالان ضعف دي." حقیقت خورا معتدل دی. ستاسو بدن د مختلفو ډولونو سیګنالان لیږي: د نیټې وړاندیزونه (هوسۍ چې ۲۰ دقیقو وروسته کم شي); د اړتیا ګواښونه (تږښت چې په دوامدګی سره وده کوي); پاکولو اعلانونه (د پنجو غږ په ۵ ساعتونو کې د ډوډۍ نه خوړلو سره); د زیان راپورونه (درد چې د فوري پاملرنې غوښتنه لري). مهارت دا دی چې زده کړئ کوم څه دي. غذا د کمې له امله رامینځته شوي تږي چې ۲۰ دقیقو وروسته ورکې = د ټاکنې وړاندیز. هغه تږي چې زیاتېږي = د خطر اخطار. د معدې غږ چې په ۵ ساعتونو کې د سهارې پر مهال وا اخلي = د ساتنې اطلاع رسۍ. " خپل بدن باندې پام نه کول" یو فضیلت یا یو بد عمل ندي. دا پوهیدل چې کوم سیګنالن باید فوري عمل وکړي او کوم یې باید له شا لارې پریږدول شي - دا د تبادلې هوښیاره ده. د خواړو څخه سهار وکړئ. د اوبو څخه ګټه پورته کړئ. اجازه ورکړئ چې لوله پاک شي، پداسې حال کې چې سپنج تږې سیر نه وي.

د ستره پېړۍ د ۲۱ ګوند کارې: د هایډریټ د جوړښت.

— د لومړي ټوک پای —

دولت دوم -- فزيکي سيستمونه او حسی معمار

خلا، غږ، حرکت، تغذيه او جسم د بيا رغيدو ماشينونه.

بشر د بيا رغونې لپاره يو وسيله ده. مخکې له دې چې ذهين کول خپل کار وکړي، هغه فزيکي سيستمونه چې مزاج، موتيويشن او عاطفي تنظيم توليدوي بايد بيا جوړ شي. دا پروټوکولونه د خوب جوړښت، غږ او فريکوينسي، تغذيه، حرکت او حسی چاپيريال باندې پاملرنه کوي - هر يو يې په مستقيم ډول د بيا رغونې بيولوژي کې مداخله ده.

پروتوکول ۱۷

راتنی بیا رغونه.

خپله خوب په جسم د ترمیم لومړۍ کړنه بل کړئ.

-- د هغه ریتم بیرته راوستلو لپاره یو پروتوکول چې مواد یې له منځه وړي.

د لومړي کلمې سره، هر ژوندی چیز چې کومه هم پخوانۍ وه، خوند اخیستی دی. ریتم هومره قدیم دی لکه څنګه چې ژوند ځان لري - فعالیت او سکون، هڅه او بیا رغونه، د بیدارۍ او خوب ترمینځ بدلون تر څنګ په موسمونو ترمینځ بدلون هم مهم دی. مواد دا ریتم په خپله بنسټ کې ګډوډوي. دوی یوازې خوب اغیزه نه کوي. دوی یې د یو څه شی سره بدلوي چې خوب ته ښه ورکوي - غیر شعور، آرامۍ، کیمیاوي بندیدل - پداسې حال کې چې بدن هغه څه نه ترلاسه کوي چې خوب واقعاً دی: د بیا رغونې یو منظم ترتیب چې نشي دروغ ویل، نه شي کټل او نه شي بدلول. د بیا رغونې په بهیر کې، باید بیا دنده زده کړئ. ځینو لپاره، دا هیڅکله هم صحتمند نه و. نورو لپاره، کلونه کارولو له امله داخلي ساعت دومره خراب شوی دی چې بدن پوهیږي نه، پرته له لارښوونې، کله خوب یا کله پاڅیدنه او کله هورمون تولید کول چې د دې دواړو امکان شتون ولري. دا دایمي نسته. د بدن وخت تنظیمونکي سیستمونه په خورا انعطاف لرونکي دي. دوی د رڼا، تیریا، تودې او وخت لاملونو ته مداومه ځواب ورکړئ او د اړتیا په صورت کې بیا تنظیم کړئ. دا بهیر شاوخوا میاشتې یا کلونه نه، بلکې اونۍ یا میاشتې نیسي. هغه څه چې غوښتل کیږي صبر، ثابت والی او هڅه کول ده چې شرایط ښه شي، نه د پایلې په جبري توګه ترلاسه کولو.

— ۱۷.۱ —

خ پیاوړې جوړښت

د هغه څه پوهیدو چې اخیستل شوي وو.

خلاصه یو حالت نه دي. دا د ټبل بیا ټبلو مرحلونو ترتیب دی، چې هر یوه د نورو په پرتله ځانګړي کارونه ترسره کوي، او د شپې په جریان کې تقریباً نږدې ۹۰ دقیقې دورې په ګړځښت کې وي. د دې ترتیب له ګډولو څخه د ترمیم له ګډولو سره مانا لري - نه یو ډول، بلکې د ځانګړو لارو په واسطه، چې دا د هغې مرحلې پر بنسټ ده چې ورک شوې ده.

مرحله

دوره

شببې برخه

دا څه کوي؟

N1 — د لیمان حد
۱۰-۵ دقیقه
۵٪ تقریباً.
د عضلاتو څخه د موادو خپرېدل پیل کیږي.
N2 — سري نوم: ترټول آرامۍ.
دوباره راټولېدوونکي
۴۵-۵۵٪
د غوټۍ ضربان کمېږي؛ تودې خبرې ټیټېږي؛ حافظه مضبوطېدو پیل کیږي.
N3 — عمیق خوب.
لنډیږي ورځ.
۲۵٪ څخه ۱۵٪ پورې
جسمي ترمیم؛ د اوږدوالي هورمون؛ د مقاومت پیاوړتیا؛ ترټول سخت دی چې وېښ شي.
REM — خوب، آرامۍ
د شپې نیمه برخه.
۲۰٪ څخه تر ۲۵٪ پورې

اتي پروسه؛ حافظې انډول؛ تخليق؛ جسم ګيج شوی □□

يو بشپړ شپه څلور تر شش پورې کامل دورې رامينځته کوي. لومبی دورې ډير عميق خوب لري - هغه مرحله چې جسمي ترمیم، د اوښکې هرمون خپرول او مقاومت قوي کول وشي. وروستۍ دورې ډير REM لري - هغه مرحله چې په کومه کې خپل احساسات پروسيس شي، يادونه يو ځای شي، او د عصبي سيستم ټون د بلې ورځې لپاره تنظيم شي.

خوب له لاسه ورکوي. د موادو له لارې د خوب سا کې بدلون راولي، نو تاسو REM رات لنډ کړئ او تاسو لومړی ترټولو ډير هغه مرحلې له لاسه ورکوئ چې دا مواد په ځانګړي ډول کموي - د دې پروسې نرخ د دې پر بنسټ توپير لري چې کوم مواد کارول شوي دي.

مواد څنګه خوب باندې اغېز کوي -- د کټګورۍ له مخه

آرامونکي، مګر بيا هم ښه نه کوي -- جسم په کيمياوي ډول سرکوب شوی وي، او په حقيقت کې الکohol: خوب نه کوي.

خوب په کلکه کم شي، په ځانګړي توګه د شپې په لومړۍ نيمايي کې REM.

خوب ټوټې ټوکي شي؛ د سهار په لومړيو کې بيدارېدل عام دي.

بيا رغونه -- مغز هڅه کوي چې سرکوب شوي خوب ته بيرته راستون شي، کوم چې قوي، او بيا: REM ځينې وختونه ګډوډ خوبونه توليدوي، چې کولی شي څو اونۍ دوام ومومي.

حسوي مواد -- کوډاين، ميتيمپټامين، د روغتيا پر بنډه امفيټامينونه: خوب ته رسيدل مخنيوی کوي. کارونې په جريان کې؛ عصبي سيستم مصنوعي بيدارۍ حالتونو کې ساتل کيږي. ټول خوب بهير شديد ډول کم شوی؛ ټول دربو مرحلو يا ډيرې کمه شوې يا شته نه دي. د خپکو خوبونو لوی مقدار. د بيا رغيدو په وخت: هايپرسمنيا - جسم د دې پور هغې پيسې بيرته ورکولو لپاره هڅه کوي، چې ځينې وختونه ميا شتنۍ ويل کيږي.

او عميق خوب دواړه کم REM. اپيويډز د خوب جوړښت اغيزه کوي، که څه هم سستوالي رامينځته کوي شوي؛ هغه څه چې پاتې دي اکثره لږ خوب دی. دا د خوب اپنيا سره تړلي ده - يو جدي حالت چې درملنې وړ دی او بايد ارزول شي.

د وتلو په وخت: شديد. بې هوښي ترټول سختو نښو څخه يو دی.

کانابيس ممکن د خوب پيل کولو کې مرسته وکړي، خو د خوب کيفيت يې کموي.

خوب کم شي REM د منظم استعمال په واسطه.

بيا راځي او زغمونکي خوبونه رامينځته کيږي، اکثره د بې هوښۍ له لومړۍ اونۍ: REM په بيا رغيدو دوره کې څخه.

لږترلحاظ کارونې پايښت معمولي بدلونونه رامينځته کوي چې وخت ته اړتيا لري ترڅو دا بدلونونه په بشپړه توګه ورک شي.

دواړو فشار کوي REM بنزوديازيپينونه خوب رامينځته کوي، خو همداشان د عميق خوب او د فزيولوژيکي تړاک په نسبتاً لنډه دوره کې رامينځته کيږي.

په وتل کې: بيا راغوندي بې هوښي - اکثره له لومړنيو خوب ستونزو څخه ډيره شديد وي. په داخلي ساعت کې بدلون راغلی و، د بدن طبيعي ريتمونه له منځه وړل شوي وو، او هغه اړيکي چې په معمول ډول د خوب لپاره جوړېږي، د کيمياوي موادو سره بدل شوي وه. بيا ترلاسه کول د هغه څه بيا رغون دي چې ورک شوي وو - نه دا چې يې مجبور کړئ، بلکې هغه شرايط برابر کړئ چې له طبيعي لارې بيرته راځي.

دا کورنۍ ساعت بېرته تنظيمول.

روښنايي، تودې، او ثابت وخت.

د بدن لومړنی وخت ټاکونکی يو نورونونو ډله ده چې مغز کې موقعيت لري، چې يې نوم سويراچياسماتيک نيوکلئس (suprachiasmatic nucleus) دی - د مخکښ ساعت په توګه. دا ساعت هر بيولوژيکي ريتم په بدن کې تنظيموي: خوب او بيدارۍ، هرمون خپرول، جسم ته تودې، حجري ترميم. دا ساعت، عموماً، له خوا د روښنايي سره تنظيمږي او بيا تنظيمږي.

روښنايي سترګو ته ورځې، د وخت کوډ ته اشاره کوي، او کوډ په ورځ کې د وخت په هر سيستم کې خپروي. عصري ژوند - او د غير منظمې کارونې کلونه - دا سيګنال ګډوي. کوډ له خپل ځای څخه ځي. خوب له تيريا سره تړل شوی نه وي، او بيدارېدل د روښنايي له امله وي. بدن خپل ورځني حالت له لاسه ورکوي.

بياځل بيا عادي حالت ته راستنيدل د هغه ثابت او منظمه سيګنالونو په کارولو غوښتا، چې ساعت يې د فهم لپاره تکامل کړی و.

صبح ځلې – داخلي لنګر

د بيدارېدو څخه تر شلو او شپږ بجو پورې، د لسو تر سلو دقيقه پورې خپله سترګه روښانه طبيعي رڼا ته واچوي. بهر تلل. په پنجره څنډه کې کتنئ. ګرځيدل. ګرم ورځې هم ډير رڼی چمتون کوي چې په کور کې

شاوخوا سلګونه لومړي رڼې موجود وي – لس زره لکس يا زياتې په پرتله. د سونګلونو اغيز کموي؛ د دې وخت په جريان کې يې لرې کړئ. که چيرې طبيعي رڼا واقعيا نشي، بو رڼا درملنې جهاز وکاروئ چې د لس چې شاوخوا بيستو څخه تر دريو دقيقو پورې کارول شي، د هماغه موخې (lux) زرو لکس درجه لري. لښتي تر لاسه کولو سبب کيږي. دا کار کوي: سحر يې رڼا د تېرې شپې ميلاتين کموي، د وخت سره سم د جسم ساعت تنظيموي، هغه کورتيزول فعالوي چې ريښتينې هوښيارې والی توليدوي، او د ماسختپو ميلاتين خپرولو لپاره مناسب وخت ټاکي، چې شاوخوا څوارلس تر شپاړس ساعتونو وروسته پيل کيږي. سحر يې رڼا د ماسختپو سيګنال تنظيموي.

شپه کې توره والی - سيګنال

چکنيزې وهلېدو سره، روښنايي د کميدو لپاره منظم لاره غوره کړئ. دوه تر دريو ساعتونو مخکې له خوب، روښنايي کم کړئ. يو تر دوو ساعتونو مخکې له خوب، سکرينونه لرې کړئ يا بلاک کړئ، يا که سکرينونه نشمې شی، د بلو-روښنايۍ خنډ جوړونکو چشمې کاروئ. په غروب وروسته، که روښنايي اړتيا وي، د سور يا زيتون رنګونو څخه کار واخلئ - شمعان، ګرم رنګه روښنايی لوښونه، ځانګړي سور-روښنايی سرچينې. دا رنګونه ميلاتونين توليد کم نه کوي؛ مغز ورته لاندې په تيره والي پوهيږي، خو د فعاليت ته اجازه ورکوي. ملاتونين - هغه هورمون چې خوب ته پيل ورکوي - په تيروالي کې وده کوي. نيلي او سپې رڼا، شته د سکرينونه، دا وده کموي. حتی کوچنۍ مقدار رڼا په خوب لپاره د وخت نه وړاندې، ملاتونين توليد ځنډوي، او د خوب وخت ناوخته کوي او د شپې د بيا رغيدو ته خورا مهمه برخه کموي. تيروالي يوازې د رڼا نشتوالی نه دی. د بدن له مخه، دا يو فعال سيګنال دی: ورځ پای ته رسي؛ د چمتو کولو پيل وکړئ.

د تودې - د خوب پيل په يوه برخه کې د بدن د اوسط تودې د يو تر دوو درجې کميدو له امله پيل کيږي. هغه سړه محيط چې مناسب دی د خوب لپاره - د ۶۵ او ۶۸ فارنهايت ترمينځ، يا ۱۸ تر ۲۰ درجې سينټی ګراد پورې - دا کميدل ملاتړوي او د خوب د عميق مرحلو په ساتنه کې مرسته کوي. هغه متناقض خبره: يو ګرم حمام چې يوه تر دوو ساعتونو مخکې اخيستل کيږي، د طبيعي تودې د کميدو ته وده ورکوي. ګرموالی وينې وهلېږي د پوستکي سطح ته. کله چې جسم ګرمې اوبو څخه بهر شي، دا په چټکۍ سره حرارت له لاس ورکوي، او د دې حرارت کميدل مغز ته يوې پيغام ليږي چې هغه په ګړندۍ توګه خوب ته لاړ شي، پرته له دې چې په سړه خونې کې وي. تنفس لرونکي تشناب، د پوسته پښو شتون د تشناب بهر، او د درغل موادو څخه ډډه کول ټول هغه حرارتي شرايط ملاتړي چې جسم ته اړتيا لري.

ثابت وختونه - نمونې

کلا د وړاندوينې شوي نمرو په شاوخوا کې متحد وي.

نامنظم وختونه - د يو ساعت يا له هغه زيات وختونو کې بدلون، د اونيټونو په پای کې وروسته خوب، او نامعلوم وختونو کې ناخوابي - دا هغه څه دوه ګړي کوي چې په حقيقت کې مداوم لږتيا په ځير دي: جسم هيڅکله هم په بشپړ ډول تنظيم نه شي ځکه چې سيګنالونه تل بدل کيږي.

ترټولو مهم وخت د بيدارېدو وخت دی. يو ثابت الارم تنظيم کړئ. په هماغه ساعت کې له خوبه ووځي، حتی هغه ورځو ته چې ناسو استراحت کوئ. دا لومړی ټکی دی، چې د خوب له وخت څخه ډير مهم دی، ځکه چې جسم په ورځ کې د خوب فشار جوړوي، او ثابت خوب فشار په ثابت ساعت کې ثابت خوب ته لامل کيږي.

* هر ورځ د بيدارېدو يوځای وخت - دا هغه ټکی دی چې نشم کولی يې بدل کړم.
* خوب په دې حد کې وکړئ چې له همدې وخت څخه تر لس دقيقو پورې وي، او دا د خوب احساس نه د ساعت له مخې بايد وشي.
* هيڅکله نه خوب وکړئ - يوه کوچنۍ ستونزه به ټول ترتيب خراب کړي.
* د ماسنجر تر دريو بجو پورې يوازې ناستې کول ممکن دي، او بيا موخت تر لسو تر شلو دقيقو پورې وي؛ اورده خوبونه د شپې د خوب فشار کموي.

خپله خوب ځای تشناب کړئ.

د حالاتو پاملرنه.

خلاصه ځای مغز ته د تجربو له لارې خبر ورکوي چې څه تمه لري. هغه خونې چې کار، تفريح او تحريک لپاره کارول کيږي، مغز ته دا ښيي چې اډا يو عام هدف لرونکی ځای دی. هغه خونې چې يوازې د خوب لپاره ځانګړې شوي، مغز ته دا خبر ورکوي چې هلته رسيدل يوه ټاکلې معنی لري.

دا ټرون -- چې ورته "تحريکي کنټرول" وايي -- د خوب نشتوالي لپاره ترټولو مؤثره مداخلې څخه دی. دا کار چټک نه شي کيدای، مګر که ثابت وي نو په ډاډه توګه پرمختګ کوي.

د خوب ځای - څه وکړئ

د تيريا لپاره:

* ډولې تيريا غوره ده.
* له توروالي څخه جوړ پرده يا بلائنډز کاروئ؛ د وسيلو د نښو رڼاکې باندې ټيپ ولګوئ؛ ګرځنده تليفون په

کچه کې چارج کړئ؛ که چيرې سيند په بشپړه توګه تور نشي کيدلی نو سترګو ته ماسک اغوستئ.
*** کيفيت کم کړي REM حتی کوچنۍ مقدار رڼا چې د خوب پر مهال سترګو ته ورسيږي، کولی شي د.**

د غږ لپاره:
*** سکوت يا ثابت او بې تفاوت غږ.**
*** يو فين د هوا جريان او يوې ثابتې اوريدنې لامل کيږي چې نامنظمه غږونه خفه کوي - دا يو غير معمولي کاري وسيله ده.**
*** سپينه غږ. ماشينان د بل کار په څير عمل کوي. که چاورتيا په ناڅرګند ډول شوري وي، له غوږونو څخه د واټرې کارول. هوايي تودويه تر هغې درجې چې ممکنه وي. يو خلاص کړۍ يا کوچنۍ فين چې هوا يې په خونې کې ګرځوي. د قوي بويونو څخه ډډه وکړئ چې ممکن لږ رټېدنه ولري - که څه هم، لېوان د لږې خوب ته وده ورکولو اغيزې لري او احتمال نشل چې خلکو سره ګډوډي وکړي. بيړۍ يوازې د خوب لپاره ده. په بيړۍ کې کار مه کوئ. په بيړۍ کې هيڅ ډول مواد ووينئ. په بيړۍ کې ګرځنده ټيليفون مه ګرځوئ. مغز زده کوي چې يو ځای څه دی. د تکراري تړلو له لارې. هر هغه څل چې په بستر کې د فعاليت شتون وي، دا تړون کمزوريږي. هر شپه چې پرته له دې تړونو خوند لرو، دا تړون پياوړيږي. که چيرې په شاوخوا اتلس منيو کې خوب نه راځي، وشئ، بل ځای ته لاړ شئ، يو آرام او غير تحريکي کار وکړئ، او يوازې هغه مهال بيرته راستنيدل چې واقعاً خپګان ولرئ. دا ناکامۍ نه ده - دا د تړون په موخه د ساتنې لپاره دي. وسايل: د تليفون چارج کول بهر په خونې کې يو څه ده چې بايد ترسره شي. د وسيلې نږديت د کمې کچې تمځای توليدوي— د راټول شوي معلوماتو تمينې— چې هغه حالت دی چې عصبي سيستم ته اړتيا لري ترڅو خوب وکړي. يو جلا ساعت د تليفون اړتيا له منځه وړي.**

غروب.

نږدې يو لس ساعت کوډ.

پرېږدګي سيستم سره مستقيم د بشپړ تحريک څخه خوماره نشي کولی. دا بدلون يو کميدو ته اړتيا لري - يوې ټاکلې ترتيب چې د داخلي معلوماتو کمی کولو سره، دماغ ته اجازه ورکوي چې تدريجي ډول خپل بيدارونکي سيستمونه آرام کړي.

د ټاکل شوي ترتيب پرته، د خپلمنځي او خوب تر منځ فاصله پراخېږي. د يوې منظمې ترتيب سره، دا ترتيب يوازې د زده کړې سيګنال ګرځي: مغز په رارسيدو سره د خوب لپاره تيارې کوي، حتی مخکې له دې چې بستر ته ورسيږئ.

کله

څه وکړئ؟

دقيقه وړاندې ۹۰

ټول رڼا کم کړئ؛ کار پای ته ورسېږئ؛ هيڅ ستونزمنې خبرې ونه کوئ؛ د سکوت لور ته حرکت پيل کړئ.

دقيقه وړاندې ۶۰

هيڅ سکرين يا نيلي رنګ لرونکي عينک نه؛ ګرم حمام يا شاور؛ کم تحريک لرونکی فعاليت - کاغذی کتاب لوستل، آرام حرکت، د ژورنال ليکل؛ هغه څه چمتو کړئ چې سبا يې اړتيا ده.

دقيقه وړاندې ۳۰

نږدې يا د خوب ځای کې؛ تنفس تمرين، جسمي سپړنه، يا ساده آرام؛ يوازې سور يا نارنج رنګه رڼا؛ تودوچه سړه وي.

بستر کې

کاملې نښې؛ د فوري خوب تمه پرېږدئ؛ آرامدل دنده ده، نه کار کول.

ټاکل شوي ده چې خوب ته اړتيا نه وي. د خوب هڅه کول - په سکون کې تېربدل او د هوښيارۍ غوښتنه کول - هغه فعاليتونه فعالوي چې د خوب امکان ورکولو لپاره موخه لري، خو دا يې ستونزمنوي. د بستر په ځای کې کار دا ندی چې خوب وکړئ. بلکې هدف دا دی چې په تيروالي کې اړيست شئ. دا توپير مهم دی. آرامدل تراسه کيدونکی او رضاکارانه دي. خوب يو فزيولوژيک پيښه ده چې کله شرايط مناسب وي، رامنځته کيږي. هغه شرايط برابر کړئ. د خوب تمځای پرېږدئ. خوب ډېره احتمال لري چې په هغه وخت کې راځي چې تمځای وشړي. د هغه په شتون کې د اړتيا له کچې څخه کم دی. دا په ځانګړي ډول په لومړيو بيا رغون کې صحته ده، کله چې عصبي سيستم لا هم تنظيم کيږي. هغه شپې چې تاسو بيدار ياست، ناکامۍ نه دي. دوی د بيا تنظيم کولو يوه برخه دي. ساعت خپل نوی ځای موندلی دی.

ملاټر، که اړتیا وي.

د پروسې ملاټر کول پرته له دې چې يې ځای ونيسي.

چې ممکن د مرستې وي — د ټبوتونو او خوندیتوب له مخې په ګروپونو ویشل شوی:

په عمومي توګه خوندي او د ټبوتونو ملاټر لري:

*** مګنسیم ګلایسینیټ، 300 څخه تر 400 ملي ګرامه، چې د خوب نه وروسته اخیستل کیږي: دا د عصبي فعالیت ملاټر کوي او هغه کمښت ته پام کوي چې په نفوس کې عام دی او د هغو GABA سیستم آراموي، د کسانو په منځ کې یو څه ډیر دی چې له شدید استعمال څخه ببرته راستانه شوي دي. ګلایسینیټ بڼه ښه زغم وړ ده او هیڅ ډول آرام کوونکي اغیزې نه لري.**
*** L-theanine، 100 څخه تر 200 ملي ګرامه: دا د آرام ته وده ورکوي پرته له آرام کوونکو اغیزو؛ د تم شوي اندیښنې کمولو لپاره کارول کیږي؛ په طبیعي ډول چای کې شتون لري مګر ډیر... د مکملونو دوزونو په کچه مؤثره. نشته چې عادت وکړي. یوازې لنډمهاله کارول.**

ملاتونین، 0.5 څخه تر 3 ملي ګرامه پورې، هغه وخت وکاروئ چې د خوب لپاره مطلوب وخت تر دې ۳۰ څخه تر ۶۰ دقیقو مخکې وي: دا د ورځې او شپې ریتم تنظیمولو لپاره ګټور دی، په ځانګړې توګه کله چې د خوب وخت لېرې شي. ټیټ دوزونه اکثراً همدومحاله مؤثره وي لکه لوړ دوزونه. دا د دوامداره کارولو لپاره ندي - کله چې ریتم تنظیم شي، بیا يې اړتیا نه لري او کولی شئ يې بند کړئ.

د یو GABA. د احتیاط سره، والیرین ربښه یو څه ټبوتونه لري د خوب پیل کولو لپاره؛ منل شوی. بې ثباته سپلمنت په توګه ممکن په مؤثره توګه د وینې او مغز خولې ته نښلول کیدو سمه لاره نه وي او د دې شواهد مخلوط دي. CBD ځینې شرایطو کې پراخ شواهد لري؛ قانوني وضعیت يې توپیر لري. د ډیفنډرامین څخه ډډه وکړئ - دا د ضد کولینرژیک اغیزات رامینځته کوي (او ورته ضد الهیستامین آرام کوونکي (Benadryl لاندې وګورئ. د بیا رغونې - ohol چې فکر ته زیان رسوي او په تدریجي ډول د خوب کیفیت خرابوي. الک کمیدل هغه ترمیم باندې تاثیر کوي چې خوب باید چمتو کړي. درملیز آرام کوونکي - REM دوره کې کانابیس او هایپنوټیکونه په اوردو کې د حلونو په توګه - دوی د کارمزدې او بیرته راګیرلو د خوب له ستونزو لامل کیږي، او یو کارمزدې د بل کارمزدې سره تبادله کوي.

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۱۷ -- بنسټیزې پوهیدلې
خواب یو منظم بیا رغون دی، نه د هوښی ورکیدل. څلور مرحلې لري چې هر یوه ځانګړې کارونه ترسره کوي؛ دغه ترتیب ته خلل رسوي هغه ځانګړې بیا رغونت ته هم خلل ورکوئ.
د REM د عمیق خوب بدن ته ترمیم کوي؛ خوب احساسات پروسه کوي او حافظه یوځای کوي.
ځینې توکي د ځینو مرحلو باندې اغیز منوي -- مختلف توکي، مختلف زیانونه.
بیا رغون جوړښت ته بیرته راستنیدل دی؛ دا بهیر څو اونۍ یا میاشتې وخت اخلي.
د کورنۍ ساعت مداوم سیګنالونو ته ځواب ورکوي.
ماښتنې له لمر څخه د بیداریدو څخه تر شلو او شپږ نه منځه پورې -- په عمومي توګه دغه مهمه مرستنده ده.
ماښتنې کې تورووالی. دو تر دریو ساعتونو دمخه د خوب لپاره تیاری وکړئ.
مناسب سویې، ۶۵ تر ۶۸ درجې فارنهایټ پورې.
هر ورځ ثابت وخت ته بیدار شئ - دا د خوب وخت له مهمې ډلې دي.
خواب ځای مغز ته ښیي چې څه تمه لري.
تش نوم؛ ثابت غیر معمولي غږ؛ سړه هوا.
بستر یوازې د خوب لپاره دی - هیڅ کار، هیڅ سکرین، هیڅ تحریکونکي فعالیت نه.
ټیلیفون په خونې کې نه وي؛ هیڅ ځرګند ساعت نه وي.
که خوب را نه شي: پورته شئ، یو آرام کار وکړئ، کله چې نیمګړی وموم شئ بیرته راستونئ.
ماښام. د عصبي سیستم چمتل. د خوب مخکې نردې یو ساعت کموالی راوړونکی تحریک. ټیټ رڼا، هیڅ سکرین، ګرم حمام، آرام فعالیت. هره ورځ دغه ترتیب تکرار کړئ - مغز دغه نمړه زده کوي او مخکې تیاری کوي. په بستر کې کار د استراحت دی، نه د کاري کولو؛ خوب د شرایطو په واسطه راځي، نه د اړتیا په واسطه. زیاتې مواد مرسته کوي مګر د شرایطو پر ځای يې نشي. منیزیم ګلیسینیت او ال-تین: خوندي، ثبوت لرونکي، او عادت کوونکي ندي. میلاتونین: د تنظیم کولو لپاره ګټور؛ یوازې لنډ مهال لپاره. له ډیفینهیدرامین، الکحول، کانابیس، او اوردمهالو موادو څخه پرېښودل. د نسخې کوډونکي آراموونکي. په لومړۍ بیا رغون کې د خوب نشتوالی انتظار وړ او تمځای دی. جسم خپل هغه ریتمونه بیرته ترلاسه کوي چې له هغو لرې شوی و. په عملونو کې ثابت والی د یوې تېرې شپې پایلې څخه ډیر مهم دی. ساعت په اونۍ کلونو کې بیا تنظیم کیږي؛ دې پروسې ته باور وکړئ.

د پاییز کلمه: هر هغه دود چې هېڅکله د بدن په اړه حکمت نه دی درلودلی، پوه شوی دی چې شپه بې ځایه نه ده. دا ډکه ده - ډکه له ترمیم، پروسس کولو، او هغه آرام بیوټاکیمیکل کار سره چې بل ورځ ممکنه کوي. هغه څه چې دوی واخیستل هغه یوازې د استراحت نه و. دوی د شپې کار واخلی: د ودې هرمون چې په عمیق REM خوب کې خپریږي، هغه احساساتي هضم چې کې رامینځته کیږي، هغه څه چې زده کړل شوي تثبیت او خوشې کول. دوه چې نورو ته اړتیا نه لري، د هغو شیانو په وړلو. کال په کال، دا کار نه شوی دی. بیا تر لاسه کول، یوې برخه یې هغه شپې ښه تر لاسه کول دي. دا زده کړه ښکاري نه کوي. لومړۍ بیا تر لاسه کولو REM دوره کې خوب اکثراً بد وي - د ښه تر لاسه کول دي. دا بدن ناکام نه دی. دا بدن تنظیم کوي. ساعت خپل ځای موندلی دی. مرحلې بیا کلکه خوب ته نرسېدل. جوړښت ښه رامینځته کیږي. دلته عملونه - صبحنۍ رڼا، ماسه د تېرو په توروالی، ثابت وخت، خانګړي کوي. مناسب تودوخه، او ماسه کې کمیدل— دا ساده دي. دوی له هڅې ډیره ثابتوالي غواړي. دوی تدریجي کار کوي، میاشتونو او کلونو لپاره، تر هغه وخته پورې چې یوې شپې خوب په طبیعي ډول راشي او سهار یو څه بې کچالو شي: د دې احساس چې تاسو واقعاً خپله آرام کوئ. نه دا چې په غیر معمولي ډول ناست یاست. نه دا چې کیمیایي سکوت شوی یاست. بلکې تاسو واقعاً خوب لیدلي. تاسو واقعاً بیا رغونې شوي. شرایط ته پاملرنه وکړئ. شپه به خپل کار وکړي.

پایله کوډ ۱۷ — شبنې بیا رغونې.

پروتوکول 03

صوتی معمار

غنیزې چې تاسو جوړ کړئ او غنیزې چې کولی شي ستاسو بیا رغونې وکړي.

هر دود څه پیژندلی و د غږ په اړه: دا جسم ته ځي مخکې له دې چې عقل یې رد وکړي.

C-03.001: د سنټوریون - داخلې کوډ

ستاسو په پام کې لاندې خبره وکړئ: تاسو د هر وخت لپاره یو ډول خواړه نه خایرئ. تاسو به د خپل ژوند په اوږدو کې یو بل کتاب ونه ویلوئ. تاسو به اجازه ورنکړئ چې یوه غږ د هرې ورځې له پیل څخه تر پای پورې کیسې وایي پرته له دې چې هڅه وکړئ چې ولې دا کیسه وایي. مګر ډیری خلکو په تکرار سره، کاله کلونه، یو ډول عاطفي فریکونسي - همدې پنځوس غږونه، همدې ژانر، همدې دوره، همدې کیسه - اوري، او بیا دل همدې لپاره چې ولې د دوی احساساتي لړ هماغه څه دي چې هغه غږیزې پاټولونه لري. هر هغه تمدن چې کله نا کله د انسانی ذهینت پوه شوی دی، د غږ په اړه همدا پوهه درلوده: دا چې غږ بدن ته ځي مخکې له دې چې فکر وکړي شي انکار یې وکړي. تراني د "لیمبیک سیټم" ته رسیږي - هغه برخه چې احساسات رامینځته کوي - مخکې له دې چې د "پریفرنټل کورټیکس" ته فرصت ورکړل شي څو پرې ووینې. شعر خپله یوه فکر جوړونکې حلقه جوړوي مخکې له دې چې تاسو په شعوري ډول ومنئ. ریتم د تولو ضربان، د تګ، د خپل عصبي کیمیا په منظمولو اغیزه کوي. دا تشبیه نه له دې دقیق پوهیدو سره چې ځینې فریکونسي ځینې حالتونه رامینځته کوي، یو □پر □□□□ .دی. دا اندازه شوې فزیالوژي ده بشپړ علم جوړ کړ - "نادا یوګا"، د غږ یوجا - چې په هغه اصل ولاړ دی چې مشخص فریکونسي ځانګړي حالتونه رامینځته کوي. اسلامی دعا د هغه فریکونسیز□ په کارولو ډیزاین شوې چې عصبي سیستم ته فعالوالی ورکوي. ګریګورین ترانه یو شمیر کلونو راهیسې د دې لپاره جوړه شوې وه چې... غږیز حالتونه په ترانه‌وال کې او د شنوونکي په غږ کې هم مهربند□ رامینځته کوي. د استرالیا د بومي کلتور "سنګ لائنز" د ځمکنو نقشو کوډ شوي، چې د تراني په واسطه ځمکه رامینځته کیږي او ساتل کیږي. د غربي افریقا د ډرم دودونه معلومات، مراسم، شفایي او ټولنیز تړاو د ریتم الګو له لارې خپروي، چې دا دودونه لیکلي ژبه نه لري. هیڅ یو دغو دودونو غږ ته منځګړی بلل. دوی یې درمل یا زهیر جوړ کړی و، چې د تجویز پر بنسټ معلومیږي. ستاسو میوزیک لیست بې طرفه ندي. هر غني تري نړلید، یو روایت، او د احساساتو لارښود شتون لري. تاسو یې کلونه دي چې دا لارښوونې جذب کړي دي. دوی هغه لاره چې تاسو په ځان، په خپله کړاو، او په هغه څه چې ممکن دي، باور لرئ، وټاکي. ځینې دغو لارښونو نمرو ته دوام ورکولو لپاره د مناسبې فریکونسي دي. دا پروتوکول (addictive) درمل دي. ځینې سموم دي. او ځینې د کوډونکي تاسو ته ښیي چې هغه څه واورئ چې تاسو یې اوریدلي یاست، او پوه شئ چې دوی ستاسو سره څه کول. او د هغه غږیز جوړښت په جوړولو چې هغه ژوند ملاتړ کوي چې تاسو یې هڅه کوئ رامینځته کړئ، پر ځای بیا هغه ژوند پیاوړی نه کوي چې تاسو یې هڅه کوئ پریښودل. تاسو هغه شئ چې تاسو یې ترغیږئ. دا د هغه وخت دی چې تاسو هغه انتخاب وکړئ چې تاسو ورغږئ، په همدې احتیاط سره چې تاسو هغه څه غوره کړئ چې تاسو یې وخورئ، هغه څه چې تاسو یې لوستلی، او هغه کسان چې تاسو یې اجازه ورکړئ چې ستاسو ژوند ته خبرې وکړي.

د سیمې په کچه د خدماتو وړاندیزونه

* **د ګرځنده درملنې ټیمونه: دا ټیمونه د ناروغانو تر کورن□ پورې رسیږي او هلته لاندې خدمات وړاندې کوي:**
  * **باسیک روغتیا پاملرنه**
  * **درمل**
  * **تشخیص**
  * **د ناروغي پروسس**
* **د ګرځنده درملنې ټیمونه د ځانګړو سیمو لپاره تنظیم شوي، چې پکې د ګرځنده درملنې ټیمونو لاندې خدمات شامل دي:**
  * **باسیک روغتیا پاملرنه**
  * **درمل**
  * **تشخیص**
  * **د ناروغي پروسس**
* **د ګرځنده درملنې ټیمونه په ځانګړي ډول د هغو خلکو لپاره کار کوي چې د خدماتو ترولو ته لاسرسی نه لري.**
* **د ګرځنده درملنې ټیمونو د کارمندان څخه جوړه شوي ده، چې پکې روپیاکاران، نرسان او نور طبي چارواکي شامل دي.**
* **د ګرځنده درملنې ټیمونه د ناروغانو سره په خپله اړیکه نیولو لپاره کار کوي او دوی ته د روغتیا پوهنځي معلومات او ملاتړ ورکوي.**

[برېښنا لیک: info@findahelpline.com]
[وب سایټ: findahelpline.com]

دا ترانه چې د ځانېرې.

موسیقي ته د هویت معمار په توګه پوهیدو - ملي ترانه او انعکاس غونډ.

مهم خبرداري - ترانه والګه - کله چې تاسو ترانه شئ .

کله چې یو غږ په عمیق ډول رنځیري، د هغه څخه ډیر څه واقع شي. تاسو یوازې د دې غږ سره مینه نه کوئ. تاسو د دې غږ موخه ګرځیرئ. تاسو د دې کیسه خپل کیسه کړئ. تاسو د دې علم د خپلو علمونو په منزله پورته کوئ. تاسو د دې هویت خپل هویت کړئ. صوفیان دا پوهیده: هغه متصوف چې د الله نوم تکراروي، هغه د تکرار موخه ګرځي. هغه جنګیالي چې د جنګ ترانه ویلې، هغه د جنګ موخه ګرځي. هغه ژغورونکي چې ژغورنه کوي، هغه د غم موخه ګرځي. ډاټه نمایش نه ده. ډاټه یو نصب دی. کړکېن تابل لیرې کوونکي ترانه: "زه د دې نړۍ لپاره خورا حساس یم. زما درد هغه څه دي چې ما ځانګړی کوي. هیڅوک ما نه پوهیري." دا کیسه رومانټي ستونځې تنظیموي. شخصیت د درد سره یوځای کیږي. بیا رغونه - کوم چې د عادي، ثبات لرونکي، او حتی بې کچه احساس کولو لپاره چمتووالي ته اړتیا لري - هغه کیسې خوندیتوب ته یو خیانت دی چې ترانه وایي. د قانون څخه بهر تابل لیرې کوونکي ترانه: "ټولنه ستونزه ده، نه زه. قواعد نشته. زه به "ټول په دې خبره تمرکز کوي چې څنګه د ځان وژلو ته وده ورکول شي، او دا یو ډول ځانګړی تمځای رامینځته کوي." دا کیسه د بهرنۍ پرې تنظیموي او د ځان ویجاړیدلو ته درناوی کوي. څخه راغلي - د دې خبرې په وېرښودلو چې ظرفیت محدود دی - چې په سنداره کې کوډ شوی او تکرار C-30 هغه غرور چې له شوي ترڅو دا یو عقیدې شي. د ګوند ملي ترانه: "چټک ژوند وکړئ، ژر ومړئ. دلته د ښه وخت لپاره یوازې، نه د اوردې مودې لپاره." دا کیسه لږترلږه ممکن وخت ته اړتیا لري. اوږدمهالی تفکر - د بیا رغونې بنسټ - کله چې آنتم د نن ورځې نه نور بل څه نه پیژني.

شکلی قرباني آنتم: "دنیا دې دا کړی. زه هیڅ فرصت نه درلود. زه ستونزه یم چې بیا جوړیدای نشم." دا کیسه د زده کړل شوي کې شتون لري، په خورا شاعرانه ډول. که چیرې کیسه دا وي C-30 لاس وهنې په رامینځته کولو تمرکز کوي - هغه سستۍ چې چې بدلون ناشون دی، نو بدن د دې کیسې ته تابع وي. که تاسو د یو غمجن غږ بیرغ پورته کړئ، مهرباني وکړئ حیران نه شئ کله چې ستاسو ژوند د غم په توګه شي. دا غږه تشریح کوي. ترانه د وړاندوینې په توګه بدلیري. وړاندوینه د شخصیت په توګه بدلیري. شخصیت د عمل په توګه بدلیري. عمل د پایلې په توګه بدلیري.

مهم - د غږ په کچه ځیري - کله چې موسیقي ناروغۍ تاییدوي .

د ناروغۍ احساس تایید غواړي. دا د اعتیاد روانپوهنې یو له تر ټولو دقیق رنځونو څخه دی - هغه برخه چې په ذهن کې خپره شوې، غواړي واوري چې دا ناروغي طبیعي ده، شکلي ده، مستحق ده، او تل به وي. نو دا هغه معلومات راټولوي چې د دې ناروغۍ په تایید کولو سره مرسته کوي او هغه معلومات له منځه وړي چې په کې نښې شتون لري. د تایید لړم دا ډول دی: داخلي حالت د غم، خفګان یا نا امیدۍ دی. موسیقي انتخاب د غږونو په لور ځي... دې چې هغه حالت تاییدوي. ترانې احساسات زیاتوي. زیات شوي احساسات هویت پیاوړي کوي: "زه څوک یم." دا هویت چلند ته اجازه ورکوي: "دا هغه څه دي چې زمور په څېر خلک کوي." او چکل بیا له لومړۍ برخې سره پیل کیږي، لا قوي. دا د موسیقي له لارې احساسات نه دي. دا د هغې په خټه کې خپرول دي. دا شفایي نه دی. دا تایید دی. د غږونو خولی یو زند ګرځي چیرې چې یوازینی شتون لرونکی کیسه هغه ده چې تاسو ورته اړتیا لرل. چې یوازیتوب ته ننوتلي وي. بودا مفکمه "پاپانچا" چې د ذهن تمایل دی چې په خپله اړه کیسې رامینځته کړي، دا دقیقاً هغه څه دي. ذهن یو احساس اخلي، پرې یو روایت جوړوي، بیا هغه معلومات غوره کوي چې د روایت ملاتړ کوي، کوم چې احساس ته وده ورکوي، کوم چې روایت پراخه کوي. غږ ترټولو مؤثره وسیله ده چې دا پراختیا وکړي ځکه چې دا په بشپړه توګه انتقادي وړتیا له منځه وړي.

⚠ احتیاط - یو اړخیزتوب - کله چې احساساتي ځمکه یوازې یو ډول محصول تولیدوي.

په کرنې کې، یوې ځانګړې نبات د یوې سیمې په کښت کولو ته "مونوکالچر" وایي. دا کښت لنډمهاله دوره کې کاري والی لري. خطر یې فاجعه لرونکی وي: کله چې کومه ناروغه هغه نبات باندې برید کوي، نو هغې نبات ته د ځان ساتنې لپاره هیڅ ډول تنوع نه وي. ټول ډګر له منځه ځي. یو "صوتي مونوکالچر" هم ورته عمل کوي. یوازې د یوې ژانر، یوه دوره، یا یوه احساساتي فریکونسي په اوریدو سره، هغه احساسات محدود وي چې هغه فریکونسي یې لري. یوازې توند موسیقی: شتون لرونکي احساسات عبارت دي له خفګان، او مقاومت څخه. غضب او نرمښت، سوله او خوښي ته هیڅ ننوتل ځای نشته. یوازې غمجنې موسیقي: غم، تمایل، او ماتم په شتون دي - انرژي، امید، او لېوالتیا نه دي موجودي. یوازې د ګوندونو لپاره میوزیک: لېوالتیا او خوشحالي شتون لري - ژوره، تفکر، او حکمت له منځه وړل شوي دي. پایله: کله چې ژوند د هغه احساسي ځواب غوښتنه کوي چې یو اړخیز کلتور یې نه چمتو کوي، هیڅ سرچینې نشته. تاسو سوله ته اړتیا لرئ مګر یوازې په غضب کې ترینه ډکې غږونه شتون لري. تاسو ته د انرژۍ اړتیا ده مګر یوازې... زغم. تاسو خوشحالي ته اړتیا لرئ، مګر یوازې خفګان د غږونو لیدو لپاره شتون لري. او کله چې هغه غږیز سرچینه نشي پاتې، نو لاس د موادو په لټه کې ځي. ځکه چې موسیقي هغه څه نه درلودل چې بدن ته اړتیا وه، او بیا یې بدن بل چا ومونډلې.

د سیمه ایزې مرستې لپاره د اړیکو معلومات:

* **د ګرځنده تلیفون شمیره: [شمیره]**
* **د ایمیل پته: [پته]**
* **د وب سایټ: [وب سایټ]**

د اوريدو انوينټري.

ستريدل چې تاسو څه غږ کوئ -- د سند ليريک تحليل.

د سينچورين - اوسني سکرپټونه څه دي؟

لومړی لارښود په هر حکمتي دود کي: ځان پيژني. مخکې لدې چې تاسو هغه څه تنظيم کړئ چې غږ ته ننوځي، تاسو بايد هغه څه واورئ چې دمخه شتون لري - هغه تراني چې په خپله ذهن کې ګرځي، هغه کيسې چې تاسو يې د کلونو تکرار له لارې ومنلي دي، هغه هويتونه چې تاسو يې په شعوري ډول ونه غوره کړي. دا تفتيش يو نيوکی نه دی. دا يو ليست دی - همداسې صادق حساب لومړۍ ګام يې غواړي، او AA چې اسلامی محاسبه د پای په وخت کې غواړي. هر ورځ، هغه همداسې د جرأت من تفتيش چې هغه ډول ويپاسانا هوښياري چې پرته له عکس العمل زمور په څارنه کوي. تاسو هغه څه ته کتلوئ چې واقعيا شتون لري. نه هغه څه چې تاسو هيله لرئ شتون ولري. بلکې هغه څه چې شتون لري.

۞ سينکچري— د غږو تفتيش— يوه اصالت لرونکې اوريدنې لاره.

لومړۍ مرحله - شواهد راټول کړئ: د خپلو تر ټولو خوښې غږيزو فايلونو ليست د خپل سټرينګ سرسيس څخه ترلاسه کړئ، يا له حافظې څخه د هغه څلويښت غږيزو فايلونو ليست جوړ کړئ چې تاسو يې ډير وخت واورئ. هغه غږيزې فايلونه شامل کړئ چې تاسو يې پرته له فکر کولو وهئ. هغه غږيزې فايلونه شامل کړئ چې "ستاسو سره خبرې کوي" په هغه کچه چې د تفريح څخه عميق ده. دا هغه کوډونه دي چې ترټولو ژوره اغيزه لري. دوهم مرحله - کوډونه وويل: د هر غږيز فايل لپاره، درې شيان پيژورئ. لومړی، روايت: ګلوکار څه رول لوبوي - قربانی، قهرمان، قانون سرغړونکی، شهيد، خوشحاله ژوند کوونکی؟ لومړی، اوربدونکي کوم رول لوبوي؟ دوهم، د لارښوونې: غږ څه شی تاسو ته وايي چې وکړئ، احساس وکړئ يا باور وکړئ؟ هغه چلند چې دا ترينه عادي کوي؟ هغه نړۍ ګورو چې دا فرضوي؟ دريم، د احساساتي وزن: غږ کوم احساس رامينځته کوي؟ ايا دا خوشحاله کوونکي دي، که چيرې دا يو څه تاييدوي؟ ايا دا شفابخاري ده - د احساس له لارې حرکت وکړئ ترڅو حل ومومئ - يا دګرځنده - پرته له خپريدو په يوه احساس کې ډوب کړئ. دريم ګام - مونډل. څنګه موضوعات په ځانګړې ډول تکرار کيږي؟ کوم احساسات غالب دي؟ څه شته ندي؟ که يو بېګا شخص دا پل ليست وګوري او هڅه وکړي چې هغه کس وپيژني چې يې جوړ کړی، هغه به څه ويلي؟ دا د انعکاس لپاره دی. په صادقانه توګه پرې کتئ. خلورم ګام - خطرناک نصبونونه نښه کړئ: هر هغه غږ نښه کړئ چې د نشو کارولو ستاينه کوي، د ځان ويجاړيدو رومنټيک کوي، د قربانی کولو احساس رامينځته کوي پرته له دې چې شخص په خپل ژوند اغيزمن شي، د ژر مړينې عادي کول، د اوسني حالت تاييد، يا د هوسا احساسات رامينځته کوي. دا بد غږونه ندي. دوه برابر تخليق دي. مګر دوی اوس مهال د تشريحاتو په توګه نصب شوي، هغه تشريحات چې يوې مينځ ته ورکړل شوي چې هڅه کوي خپله بيا رغونه وکړي، او دا تشريحات د دې بيا رغونې سره په ټکر کې دي.

د سکرپټ نمونې

دا کيسه چې دا رامينځته کوي.

خطر کچه.

دا بيا رغونې ته څه کوي؟

مواد تعريف.

کارول رومانس، مزه، برياليتوب او ازاد سره تړلی دی.

لوړ.

سترګه محرک - د حسی تمايلو او حافظې فعالولو لپاره.

ښکلي تخريب.

ټيټېدل ريښتيا ده، ثابتې پاتې کيدل د فريب دی.

لوړ.

دا د يو پايښت ژوند جوړولو لپاره د هڅې کمزوری کوي.

قربانی چې د بد حالت له امله خپل ځان بې کسه احساسوي.

دنيا مې دا حالت ته راوړی، بدلون ناشونی دی.

متوسط تر لوړې کچې پورې.

د کړا وړلو د کمزورې احساس وده کوي — سست.

د احساساتي خول کې غورځېدل.

د هوډې په حالت کې پرته له دې چې ستونزه حل شي، د يوې کړکېچ په ګرځلو سره پرته له دې چې احساسات خوشبانه شي.

متوسط

د فکر کولو په تور کې د لاس - حالت پربېردو، مګر هيڅکله پای نه رسي.

خفګت راجع ځواب.

خفګان چې کوم هدف نه لري، او د انتقام تمجید.
متوسط
د عصبي سیستم بې ثباتوالی او د مضر عمل توجیه.
لذت غوښتنې اجازه
هیڅ پایله، هیڅ وبربدل، هیڅ راتلونکي نه.
متوسط
بیاځې ځنډ کوي چې څومره وخت ته اړتیا ده ترڅو د بیا رغونې بهیر بشپړ شي.

د سیمه ایزې مرستې لپاره د اړیکو معلومات:

* **د ګرځنده تلیفون شمیره: [شمیره]**
* **د ایمیل پته: [پته]**
* **د وب سایټ: [وب سایټ]**
* **فکس شمیره: [شمیره]**

په ګډلونیز باغ کې.

صوتی تنوع -- د احساساتي وسایلو یو جامع مجموعه جوړول.

د سنټوریون په نامه: کم کړئ، منع مه کوئ.

هر هغه دود چې د خوښۍ بشپړ منع کولو هڅه کړې، همدغه شي ومونډلی دی: منع شوي شی ډیر جذاب کیږي. هغه زاهد چې ټول موسیقي منعوي، د موسیقۍ په اړه خوله. هغه پاکداس چې ټول ښکلا سرکوبوي، یو مخفی تمایل د ښکلا لپاره پیدا کوي. هغه درمل مصرف کوونکی چې ورته ویل کیږي "بیا هیڅکله دا نه واورئ"، احساس کوي چې منع شوې ترانه له هر مجاز بدیل څخه څخه د کرنې تشبیه په مستقیم ډول تطبیق لري: یو ځانګړي محصول. د C-29 خپریږي. ستراتیژي منع کول ندي. دا تنوع دی. د دې په وجه چې دا ځواکمن نه دی. د څو کلتورونو وده له همدې امله شتون لري، چې کله یو محصول سره ستونې وي، بیا نور په د مزرعې ساتنه کوي. ستاسو غږیز جوړښت ته یوازې یو غږ نشته بلکې ډیر غږونه دي - یوازې یو احساسي فریکونسۍ نه بلکې بشري لیدلوی ټولګه ده. کله چې یوه ناامیدی غږ شتون لري، دا بیا هم کم ځواکمن وي کله چې د نورو اختیارونو په ګډون وي. هغه تورې موسیقیت منع مه کوئ. دا د رنا، پیچلتیا او هغه غږونو سره کم کړئ چې د هغو مدنیتونو څخه راځي چې د دوی احساساتي لیدلوي ستاسو څخه توپیر لري. پخپله.

سینکچري— د سترو غږونو ترانې— هغه موسیقي چې پاتې شوی دی ځکه چې دا حقیقت بیانوي.

بلوز: بلوز هغه سترترین او صادق موسیقي دود دی چې لویدیځ یې تولید کړی. دا د درد ومني، مګر په دې کې غرق نه شي. دا درد په شرافت سره په هنر بدلیږي. دا ستونزو کې مقاومت ته نمونګه ده - نه د ستونزې له انکار څخه، بلکې د هغې له لارې ترانې کولو څخه. بلوز موسیقار پوهیږي چې درد واقعي دی او بیا هم یې ترانه کوي. دا هغه ښکلی قرباني ګیوټ نه ده. دا د یو چا د تجربې شاهدۍ ده چې ژوندي شوی.
کلاسیک: عواطف، پرته له کلمو. — د دې په معنا چې د کیسې بدلون نه وي. هغه پیچلتیا چې ذهني پوهه وهڅوي او ورته کار ورکوي، تر څو فکر ونه کړي. د سلګونو کلونو د انساني تجربې سره اړیکې. بیتهوون د نهم سمفوني اوریدو توان نه درلوده، ناروغ وو او یوازی وو. دا موسیقي په دې ښیي چې څنګه د تیرهوالي څخه بهر ښکلا رامینځته کیدی شي.
د عامو فولکلور: د ټولنې حکمت چې د ترانې له لارې خپرول کیږي. د ژونده ساتنې کیسې چې په غږ کې کوډ شوي دي. د نسب او دوام سره اړیکې - هغه یادونه چې تاسو یو لوی داستان کاږي یاست. په خپلو ځانو نه. د فردي کړکیچونو څخه بهر نظر. انجیل او سپیریزه موسیقي: که دا تاسو ته مناسب وي - او د ډیرو لپاره، دا د الهی باور پرته هم مناسب ده - سپیریزه موسیقي د ستونځو په وراندې امید وراندې کوي، د فوري شرایطو څخه پورته تګ، د ټولنې او اړونديوالي تجربه، او د بدلون کیسې چې ترشا ویل کیږي. د ځپلو شویانو سپیریزه غږونه. د صوفیانو قوالۍ. هغه بودایی ژورځي چې د سلګونو کلونو ستونزو څخه د راهبونو ملاتړ کوي. پخوانۍ کاله او فولکلور بالاد: کیسې کول. د لید لټه. د ستونزو په درناوي سره، خو په وقار سره. د پرمختګ موضوعات، مګر د ویجاړې رومانیزه نه. هغه دود چې زور وي، ډیر احتمال لري چې پاتې شوی وي ځکه چې پیغام یې واقعاً ګټور و. دا غږیزو پاټرو کارنځي دروند او مشخص دی: دوی تاسو ته یادونه کوي چې انسانانو مخکې هم ستونزې تجربه کړې دي. دوی ژوندي شول. د دوی موسیقي ژوندي شوله. تاسو یو لوی شمېر ژوندیو کسانو څخه یو یا، او د دوی شاهدۍ په هر وخت کې د خپلو اوریدونکو له لارې د ستاسو لپاره شتون لري. په ورځ کې.

سینکچري— د نړۍ موسیقي— د شتون مختلف ریتمونه.

ستاسو د احساساتو لغاتګه هغه کلتور له خوا تنظیم شوې وه چې تاسو یې په کې لوی شوي وو. دا یوازینی لغاتګه نه ده. نړۍ پراخه ده، او د دې موسیقي دودونه د احساساتي فریکونسیونو خپلاوی لري چې ستاسو عصبي سیستم یې هیڅکله تجربه نه کړې دي.

او افریقایي ریتم: د پلي ریتم پیچلتیا چې په ورته وخت کې ستاسو بدن ته څو کچه اغیزه کوي. د جسم له لارې AFROBEAT څخه د روت او مقدس C-27 خوشحالي او ګډ حرکت. د ټولنې جشن یوه عمل دی، نه یو وتل. انرژي پرته له توندیدو - له مرکزونو څخه. د ریتم له لارې فعال شي، نه د کیمیا له مخې.

لاتین دودونه: سالسا، بوسا نووا، کومبیا: حسیت چې وقار سره یوځای شوی دی. خوښي په ورځني ژوند کې موندل کیږي، نه په زیاتوالي سره جوړه شوې. ریتمیک تشریح چې هوښی بېرته بدن ته راوړي. د ژونده په جریان کې سترګه ټرل، نه د هغې څخه اخیستل.

جاپاني او کوریایي دودونه: په بشپړ ډول مختلف استعلاکي ارزښتونه - ظرافت، محدودیت، د غیر دوام ښکلا (mono no aware). هغه احساساتي کچې چې لویدیځ میوزیک ډیر کم ترلاسه کوي. کوډو، شاکوهچی، ګایګهوم - هغه و instruments چې د فریکونسۍ سره ټون شوي، کوم چې غربی وا له هغې نه پیژني، او دا دقیقا د دوی ارزښت دی.

هندی کلاسیکي او عبادت: د یوې پوهانې په دریو پړاوو جوړ شوې عمیق تمرکز.

رګا سیستم - ځانګړي مقیاسونه چې د ورځې، فصولو، او ځانګړو احساساتو لپاره ټاکل شوي دي - ترټولو پیچلي صوتی معمارۍ ده چې کومه همدا ډول تمدن یې جوړه کړې ده.

صبر او تدریجي پرمختګ.

د هغه فوري رضایت پرېږدی، چې د ځورونکي ذهین غوښتنه کوي.

سیستم - موسیقیونې چې حالتونه رامینځته کوي maqam. عربي او منځني ختیځ: زمانی احساساتي شدت د پخوانۍ وقار سره غږ - هغه ابزاره چې منزمه احساسات oud، ney، چې لویدیځې موسیقی ته نوم نه لري. تمسای د هنر په توګه پورته شوی زرګونو کلونو راهیسې وړي دي.

کاریبي: ریګی، سوکا، کالیپسو: مقاومت د خوښۍ په توګه څرګند شوی. ټولنیز جشن مقاومت په توګه. سیاسي شعور د امید سره یوځای دی. بدن مثبتوالي مرکز ګرځول شوی، نه د مطیعیت لپاره. کراس کلچري اوریدنې کارنده ده دا ګرځنده نه ده. دا پراختیا ده. دا د هغه ځانګړي فضا په نسکارولو سره مرسته کوي. دا نورې تجربې رامینځته کوي. دا تاسو ته یادونه کوي چې ستاسو احساسات یوازې یو ډول ندي - او ستاسو لپاره شتون لرونکي احساساتي ساحې هومره پراخه دي لکه څنګه چې بشریت یې لري.

پناه ځای — کلمات پر بنډ کې د الګو ترتیب — د آرامۍ لپاره موسیقي.

سترنګه شوي ذهن لپاره، موسیقي چې ویجاړونکي نه وي، یو ځانګړي ارزښت لري: احساساتي تجربې پرته له دي چې داستان په کې شامل شي. هیڅ غږ شتون نلري، نو هیڅ ډول کوډ رامینځته کیږي. مغز الګو باندې کار کوي، د کلمو پر ځای، او دا الګو ذهني جوړښت ته ځانګړي محرک ورکوي، مګر هغه ته وایي چې څه باور وکړي.

جاز (سترنګه): تخلیقي ازادۍ په جوړښت کې وړاندې کوي - سم توازن چې بیا رغونه ته اړتیا لري. پیچلتیا د پایپو تمرکز تمبوه کوي. احساساتي لړۍ پرته له غږ څخه څرګندوي. دا ثابتوي چې جوړښت او ازادي مخالف نه دي.

کلاسیک (باروک، رومانټیک، عصري: منظره جمالي ریاضی. احساساتي لړۍ پرته د کیسې څخه. ټرلي له سلګونو کلونو د انسانیت پالنې سره. هغه ثبوت چې نظم کولی شي د ګډوډۍ نه راورسیدلی شي — او دا چې ګډوډي، کله چې په شکل کې وساتل شي، ترټولو عمیق جمال تولیدوي.

جوړښت پرته د کیسې څخه. مزاج پرته د پیغام له. غږیز چاپیریالونه چې د ځانګړو حالتونو (لېږدونکي) (سترګه او الکترونیکي): لپاره غوره کیندی شي — تمرکز، آرامۍ، نرم فعال کول — پرته د کوډ رامینځته کولو خطر نه.

سیټار، کوتو، ګاملان، اوډ: مختلف ټون سیستمونه. د مختلف احساساتو رامینځته کول. کلتوري پراختیا پرته — (د نړۍ لېږدونکي) له د ژوبې خندې څخه. خالص غږیز څېړنه - اوریدونکي هغه فریکونسي سره مخ کیږي چې یې هیڅکله نه دي پروسه کړې، او د اورېدو په عمل کې نوي عصبي لارې جوړوي. دنده: ذهني ښکیلاک پرته له شفاهي کوډ کولو څخه. د احساس تجربې پرته د کیسې تر اغیزمنولو پورې. مغز ته یو څه ورکړل کیږي چې د هغه کوډونو سربیره کار وکړي چې ځیګرتیا یې رامینځته کړي.

باغچه تخت.

دې څه چمتوالیږي؟

دې څه شیندوي؟

داخلیدو سیمې

کورنۍ تریاک د کایندو غږونه

د نظر لید، د دوام وړتیا، شرافت، د ژونده شاهدۍ.

دا باور چې ستاسو درد بې سابقه دی.

بلوز، کلاسیک، فولکلور، ګاسپل، پخوانۍ کانټری.

د نړۍ موسیقي.

بې شمیر احساساتي ریتمونه، پراخه رنګونو مجموعه.

د یوې احساسي فریکونسي په توګه، د یوې کچې کلتور.

افرو بیت، لاتین، ختیځ، کیریبین، راګه.

ډیټا د کلمو پر ځای.

په کوډیشن کې د کارونکي ښکلو لپاره، پرته له دې چې کوم کوډ نصب شي.

دا کیسه والي تورکونې -- هغه غږ چې د هویت په توګه وښودل شو.

جاز، کلاسیک، امبیینټ، نړیوال موسیقي.

بیاځلیدي ترانې.

ډاډه خبره، ځواک، هیله

قربانی کیدو، نا امید دوره.
انتخاب شوي غږیزي چې د بیا رغون او بدلون موضوعات لري.
تشخیص فزیکي
جسمانیت، انرژي، عمل، جسمي تعامل.
بې حس، د ځان څخه جلا والی، بدن پریښودل شوی.
رقص، تمرین، موسیقي ابزاري پرنده.

د ۳.۴ برخه

د مخالف غږ.

کله چې جسم یوې فریکونسي په کارولو تیري، بیا یې مخالف فریکونسي داخل کړئ.

مهم - تقویتي کوډ (الګوریتم) - د احساساتو تطابق په توګه ځان درملنه .

زه غمجن یم، نو زه غمجنې غږیزې شیبې به واورم. دا تر ټولو عام غږیز چلند دی او د یو شخص په بیا رغیدو کې له تر ټولو قوي ښکاري: موسیقي هغه ډول دی لکه څنګه چې زه احساس کوم. دا زما تجربې ته اعتبار ورکوي. logika. خطرناکو څخه دی زه غواړم چې راتل کیږي. ستونزه دا ده چې تاسو د احساس په پروسه کولو نشئ. تاسو یې زیاتوئ. غم فعال شي. غمجنې غږیزې شیبې اعتبار او شدت زیاتوي. عصبي کیمیا لا خورا بد شي. د غم حالت. د دې حالت کچه ډېره پراخه ده او ورته ډېر تایید اړین دی. نور غمجن غږونه. څرخ ډیر تنګ شوی. دا هیڅ ډول شفایي عمل نه دی. شفایي عمل د احساساتي لړ پای ته رسیدل دي - هغه څې چې پورته کیږي، خورا لوړوالی ته رسي او بیا راټیټیږي، چې له ځان سره د ساحلي پاکوالي پریږدي. هغه څه چې مزاج په تطابقولو سره رامینځته کیږي، د پای نه، بلکې د پراختیا. څې پورته کیږي او پورته کیږي او هیڅکله نه ټوکیږي. تاسو او (ښونډ احساس) "dukkha vedana" غږونه د یو حالت شدتولو لپاره کاروئ، نه د هغه بدلولو لپاره. بودا د سنت له مخې، د تر منځ توپیر شتون لري. د مزاج سره تطابق لرونکي موسیقي د (د ښونډ احساس په اړه د کیسو زیاتیدل) "papanca" ته وده ورکوي - هغه ذهني اغیزې چې خپل ځان ته کړاو کوي او یې درد تشریح "papanca" په درملنه کولو نشي. دا کوي - او دا یې درملنه بولي.

سینکټري – د مخالف غږ په توګه – د مخالف فریکونسی داخل کړئ .

اصول ساده ده او دا یو څوکړیږي: کله چې جسم یوې فریکونسي سره کار کوي، د مقابل فریکونسي معرفي کړئ. د طوفان په تایید کولو ځان ونه باسوئ. د پناه ځای وړاندیز کړئ. اور ته تیل مه ورکوئ. اوبه راوړئ. کله چې غم موجود وي: نور غم مه زیاتوئ. انرژي، ریتم، فزیکي فعالیت - خوشحاله موسیقي، مثبت متن، هغه موسیقي چې جسم یې حرکت کوي. د غم رد نه کوو، بلکې دا د دې مخه نیسو چې د هغه کچه ته لاړ شي چیرته چې... پام وړتیا په مداخله کولو کې کولای شي. کله چې خفګان شتون لري: نورې غوښتنې نه کړئ. آرام رامینځته کړئ - د ورو سرعتونو، تفکر یا محیطي اوریدنې، او ارام موسیقۍ سره. د واګس عصبي سیستم د ورو، ثابت ریتم ته ورته لومړی ځواب راکوي لکه څنګه چې هغه د اوردې خپلولو ته ځواب ورکوي. دا خفګان نورې اړتیا نه لري. یوازې هغه ضد فریکونسی دی چې هغه ته اجازه ورکوي چې په مناسب ډول کار وکړي. کله چې اندیښنه شتون لري: هیڅ ډول ګډوډي رامینځته نکړئ. د ثابت، وړاندوینې وړ ریتمونو، ټیټ فریکونسي او طبیعي صداوو سره د ځمکې احساس رامینځته کړئ. ډاډیزي غږونه، لږ محیطي ټکسچر. د اندیښنې عصبي سیستم د غیر متوقعیت په لټه کې دی. هغه ته هغه غږ درک کړئ چې د پخلی ځمکې په څېر وي. کله چې سستوالی شتون لري: نور سستونکي غږونه مه کاروئ. احساسات راوړئ — عاطفي او بیان کوونکي موسیقي، شکلی پر ځای د تونډ. هغه څه چې ممکن د ژړا لپاره لاره خلاصه کړي. ژړې ناکام نه ده. دا یوه یخ وتل دي. کله چې امید ورک دی: نور نا امید مه کاروئ. تمځای یې بربالیتوب راوړئ — قهرمانانه ارکیسټرال موسیقي، تریاکیزه غږیزه، هغه ډول موسیقي چې د ماتې له مخې د لاسته راوړنې په اړه وي. چې د هغه چا لاره ښیي چې چیرته تاسو پاست او بل ته ورسیدلې دي. کله چې غوښتنځای وشي: هیڅ ډول ګډه موسیقي یا هغه غږونه مه نغاړئ چې له موادو سره ټراو لري. پر ځای یې آرامونکي یا بیا رغونې ترانې ولرئ. د غوښتنځای موج ۱۵ څخه تر ۳۰ دقیقو پورې دوام کوي. د مقابلې لپاره، د پروتوکول 02 څخه "سرف بورډ" وکاروئ. هلته ناست شئ.

⚠ احتیاط - استثنا - تخلیه اراده .

دلې لپاره یو ځای شتون لري چې د مزاج سره سمباله موسیقي ولېږي. دا ځای "عمده تخلیه" بلل کېږي، او دا په بشپړه توګه د "تقویت له خنډ څخه" مخالف دی. د تخلیې او تقویت ترمنځ توپیر موخه او حد دی. ناڅرګند تقویت په اتوماتیک ډول، بیحد، او د یوې حلقې په څېر وي - غم چې د غم لرونکي موسیقي ته لاره هوروي، چې بیا د زیاتو غمونو لامل ګرځي، پرته له کوم پایلې. عمده تخلیه په شعور سره، محدودې مودې لپاره، او خطی وي - غم چې د غم لرونکي موسیقي ته لاره هوروي، چې بیا د ژړو، خوشحالي، خلاصون، او بشپړتیا لامل ګرځي. د تخلیې تجربه. ۱. خپل نیت په غږیز ډول وښیي: "زه به د راتلونکو پینځه عشاره دقیقو لپاره دا احساس بشپړ احساس وکړم او بیا لاړ شم."
۲. یو ټایمر تنظیم کړئ. واقعیا. اعظمي حد پینځه عشاره تر دریو عشاریو دقیقو پورې وي.
۳. اجازه ورکړئ چې موسیقي د احساس په وده کولو کې مرسته وکړي. که اړتیا وه، خوب وکړئ. که اړتیا وه، خپه شئ. اجازه ورکړئ چې دا د بدن له لارې حرکت وکړي.
۴. کله چې ټایمر غږ کوي، د مخالف فریکونسي داخل ته لاړ شئ. په احساس کې پاتې نشئ.
۵. جسم فزیکي ډول حرکت وکړئ. حالت بدل کړئ. حالت بدل کړئ. که موقوف وي، د یوې خونې څخه کار واخلئ. دا بدلون جسمي دی، نه ذهني. کاتارس یو خروج لاره لري. تقویه نه لري. د ارسطو مفهوم "کاتارس" - چې د هنر له لارې احساساتو

پاکول دي - تل د پاېښت په ګډون ومنل شوی و. غم پای ته رسېږي. شنووڼکي پورته کيږي. احساس احساس شوی او خوشبو شوی دی. که غم هيڅکله پای نه شي، نو شنووڼکي پاک نه وي. دوی بندي شوي دي.

بدي وضعيت.

ورته کوډ مه نوي.

د مهرباني وکړئ متن رالیک کړئ.

د تمه شوي بدلون.

زغم.
ډير غمجن موسيقي.
پرنده، جوګه، هيله ناک
حالت ښه کړئ، د بد حالت له کړکې څخه ووځيرئ.
خفګان
ډير خفګان ميوزيک.
آرام، تفکر لرونکی، سکينه لرونکی.
فعاليت کم کړئ، د يوې ليد ليد وړاندې کړئ.
ډار.
ډير ګډوډ يا چټک موسيقي
ثبات، تسکين، او ورو حرکت.
د عصبي سيستم تنظيم کول.
بی حسۍ
بې حسی ضربانونه.
په احساساتي او ښکلي ډول.
د احساساتو سره بيا وصل شئ - د يخيدو پای.
بې هيله والی
نا اميدۍ تاييد.
پيروزی، بريالیتوب
بل لوري لپاره د امکاناتو چمتون.
هوس
ډول يا د کار سره تړلي موسيقي.
بياځليدي تراني، آرامۍ.
دا حالت په ۱۵ څخه تر ۳۰ دقيقو پورې دوام کوي.

د ۳.۵ برخه

بنياد جوړول.

ستاسو ساؤنډ زيرينا - پلی ليستونه د عمل په توګه.

پناه ځای -- د پلی لست جوړښت -- دا په هغه وخت کې جوړ کړئ چې تاسو يې ورته اړتيا ولرئ ۔

۱. سحرې تمرين: ورځ په انرژي او موخه سره پيل کړئ. خوشحاله، هيله ناکه، فعالونکي. هيڅ تورې غږيزې شيبې نه، هيڅ غم نه، هيڅ خفګان نه. ۳۰ څخه تر ۶۰ دقيقو پورې. د اسلامی فجر نمانځه په سحر کې ترسره کيږي له يوې دلايل لپاره - ورځې لومړۍ نښتنه د هغه ساعتونو لپاره فريکونسی ټاکي چې وروسته راځي.

۲. تمرکز او کار: يوازې ابزاري - ثابت، هيڅ ډول خلخل نه، د پاېښت تمرکز ملاتفت. غږيزې شيبې ذهني پوهيدو سره سيالي کوي د پروسس کولو لپاره. د دوی په مهال له منځه يې وړئ. کار. جاز، امبيينټ، کلاسيک، لو-فای. دوه تر څلورو ساعتونو پورې.
۳. د مخالفت فريکونسی د اضطراری حالت: دا په ځانګړې ډول د منفي مزاج د ګرځښتونو ماتولو لپاره جوړ شوی دی. محتوا هغه څه دي چې د ستاسو عادي منفي نمرو سره پر خلاف دي. دې ليست بايد سمدلاسه ترلاسه شي - يوه ټاپ وهنه - څکه چې کله چې ګرځښت پيل کيږي، خنډ مداخله ته دښمن دی.
۴. موټی شوی پاکولو: احتياط وکړئ. هغه موسيقي چې اجازه ورکوي ترټول احساسات د ستونزې احساساتو په اړه وي - د بشپړتيا لپاره، نه د پياوړي کولو لپاره. محدود وخت لري. تل له دې وروسته. د کاؤنټر-فريکوينسي بدلون له لارې. اعظمي ۱۵ تر ۳۰ دقيقو پورې.

۵. آرام او تنظیم: د اندیښنې او خفګان مدیریت لپاره. ورو، ثابت، محیطي، او آرام. هیڅ ډول ګډوډ یا غیر متوقع عناصره نه لري. دا اوریدونکي په بڼه پروتوکول 01 ته د پناه ځای دی.
۶. جسمي فعال کول: د تمرین او جسمي احساس لپاره. لوړ انرژي، منظمه، او جسم حرکت کوونکي. هیڅ ډول تحریک کونکي غږونه چې د موادو په اړه وي. بدن باید حرکت وکړي، او دا لیست بلنه ده.
۷. ماسه آرام: د استراحت ته انتقال. آرام، ښکلی، او سکوت کوونکی. هیڅ ډول تحریکونکي یا زیان رسونکي شی نه لري. د خوب تر مخه ۳۰ څخه تر ۶۰ دقیقو پورې. د یهودو دود، "هاوادالا" - هغه جلا کولو مراسم چې د ورځې له فعالیت او آرام په شپې کې توپیر کوي - پوهیده چې بدلونونو ته د رسمي عمل اړتیا ده.
۸. مقاومت غږونه: ترانې د ځواک، بریالیتوب، امید، او بدلون په اړه. مثبت روایت تنظیم کول. هیڅ ډول رومانتیکي ویجاړنه نه. هغه ترانې چې تاسو یې غواړئ کله چې طوفان راشي، په شاوخوا کې واوبرئ.

سینکټري— د غږ پاکوالي مرکز— ورځنۍ، اونۍ، میاشتنۍ، ربعي

ورځنۍ لږ تر لږه: سحرنۍ تمرین لپاره د ورځې د فریکونسي تنظیم کولو لپاره یو پلي لیست. که حالت ټیټ شي، یو ضد فریکونسي مداخله. هیڅ ډول موسیقي چې په موادو باندې تمجید وکړي. لږترلږه درباه شپبه کوډ یا بې کلام غږ.

هفتنۍ: لږترلږه یو ځل د بل ثقافت څخه یوه ټوټه واورئ. لږترلږه یو ځل د نورې دورې څخه یوه ټوټه واورئ. بیاکتنه: آیا تاسو دا میاشت کې له دوه ساعتونو څخه ډیر په حالت سره مطابقت لرونکي چکر کې و؟ یو نوی سند په تنوع کې اضافه کړئ. ماښتنۍ: د خپلو سټرینګ معلوماتو بیاکتنه وکړئ - تاسو په واقعیت کې څه اورئ؟ د خطرناک کوډونو راټولید لپاره چیک وکړئ. خپل احساساتي لړۍ وڅړئ: ایا تاسو یوځای ته محدود پاست؟ د اوسني اړتیاوو پر بنسټ خپل پلی لیستونه تازه کړئ.
د ربع کال: په اغیز سره هغه ژانر ویلټئ چې مخکې یې هیڅکله نه دی اوریدلی. له څوک څخه چې مختلف ذوق لري، وړاندیزونو وغواړئ. د هغه میوزیک واورئ چې تاسو یې د تېرې لس کلنې وه. د هغه هیواد څخه میوزیک نه - د ټاکل C-29 واورئ چې تاسو یې تر اوسه پوه شئ. د ربع کال پلټنه د بې حاصلې ځمکې په څیر ده. د شوي نظم په اغیزې کولو سره، د نوي وده ته لار هوارده کول.

⚠ احتیاط - د بدلون دوره - له کمې مخکې، زیات کړئ.

که ستونیز اوریدلو ته تمایل ولرئ، ټول څه مه شي. منع شوي شیان ډیر جذاب ګرځي. بشپړ منع کول د بې نظمۍ لامل کیږي. پرځای یې:

اونۍ ۱-۲ — پوهیدل: یوازې هغه څه زمور کړئ چې تاسو یې اورئ. یاد کړئ چې دا ستاسو په مزاج اغیزه کوي. لا هم هیڅ بدلون مه نه‌کوئ. د مشاهدې عمل خپله د اړیکې بدلوي. دا "ویپاسانا" ده چې غږ ته تطبیق شوې.

اونۍ ۳-۴ — اضافه کول: د متنوع محتوا اضافه کولو ته پیل وکړئ. د پخوانیو لیستونو تر څنګ نوي لیستونه جوړ کړئ. زیاتوالی راوړئ. انتخابات په اختیار دي. د باغ وده کوي، نه چې پرې کینې.

اونۍ ۵-۸ - تدریجي بدلون: د پنځوس سلنې هدف ولرئ: نیمه متنوع او نیمه پخوانۍ محتوا. کله چې په منفي حالت کې یاست نو د کمې فریکونسي ننوتلو کارونۍ. یوازې په بې طرفه یا ثابته احساساتي حالاتو کې پخوانۍ محتوا اجازه لري.

اونۍ ۹ او وروسته - موټې انتخاب: اوس د لوړ خطر لرونکي محتوې کچه راکمولو ته پیل وکړئ. هغه څه ساتئ چې ستاسو لپاره ګټور دي. هغه څه خپر کړئ چې ستاسې ته ضرر رسوي. پخوانۍ محتوا یوازې ځکه نه ده، بلکې فرصت دی. جوړښت رامینځته شوی دی. تاسو د دې په کور کې اوسي. د پروتوکول څه وښووله: هغه غږ چې ځان ته بڼه ورکوي.

پناهځای - پروتوکول 03 - مهم نکات .

1. ډول په بدن کې د فکر تر رد کولو مخکې رائي. موسیقي د احساساتي مغز ته رسیږي مخکې له دې چې انتقادي وړتیا عمل وکړي. غږونه فکرونو لړۍ جوړوي. تیتابونه د احساساتي حالتونو لړۍ رامینځته کوي. ستاسو لیست یوازې تفریح نشته. دا لارښود دی.
2. د ترانې په اړه. کله چې تاسو یو غږ ومنئ، تاسو د دې کیسه په توګه خپل ځان منئي. د یوې بدبختۍ بیرغ پورته کړئ، هغه بدبختۍ ته ژمي. ترانه وړاندوینه ګرځي، چلند ګرځي، او پایله رامینځته کیږي.
3. د انعکاس غونډ. ناروغي تایید ته اړتیا لري. هغه موسیقي چې د بد حالت سره مطابقت لري، دا یې پیاوړی کوي. تصدیق، نه د احساساتو خوشحالي. هغه څرخ چې تنګیږي.

۴. د یوځایي کلتور خطر. یوه ژانر د یوې عاطفي محصول په څیر ده. کله چې ژوند د یو ځواب غوښتنه لري چې دا محصول یې نشي چمتو کولا، نو لاس د موادو لور ته ځي. تنوع مقاومت دی. یوه بشپړه باغ یوازینې یو

رینځ نه.

۵. د متن تحلیل. پوه شئ چې کومه سکرپټ روانه ده. خپل تر ټولو ډېر وایل شوي ۲۵ غږونه وژړئ. هغه کیسې پیژنئ چې نصب کیږي. ډېر خطرناک عادتونه شتون لري. تاسو هغه څه شئ چې ته یې ویږئ.
۶. تنوع راوړئ - منع مه کوئ. د سترګو لپاره تراني د پایداره او لید لپاره. نړۍ د موسیقي لپاره د بدلون په احساساتو. بې کلامه ترانه د نمرو پروسس کولو لپاره پرته له دې چې کیسه واخلي. هغه تور رنګ په بدیلونو سره کم کړئ.
۷. مخالف غږ. کله چې بدن یو فریکونسي لري، بیا یې مخالفت وکړئ. غم ته انرژي ورکړئ. خفګان ته آرامۍ ورکړئ. د اندیښنې لپاره ځمکه. د احساس نه کولو لپاره احساس. د امید له لاسه راستنیدو لپاره بریا. دا درملنه ده، نه انکار. 8. د پاکولو احساس یوې ستراتیژۍ لري. مودې احساس محدود وخت لري او یوه انتقالنده لاره لري. تقویت نامحدود او د چاپېریال لرونکی دی. توپیر په حد باندې او اراده پورې اړه لري.
9. مخکې له دې چې اړتیا وشي، زیرښا جوړ کړئ. اته پلی لیستونه، هر یو د یوې موخې سره. ورځنۍ تمرین، اونۍ ته څنډه، میاشتنۍ تفتیش، ربع کلن پلټنه. غږیز معمار هغه وخت جوړیږي چې آسمان روښانه وي، نه کله چې طوفان راشي.

د سینټورین - وروستۍ تبصره

شاید تاسو دا فکر کوئ: دا یوازې موسیقي دی. آیا دا واقعیت لري؟ څو ځله یې د یوې ترانې لنډه تکرار کړی او وروسته ومونديلې چې تاسو په هغه کیسه کې ژوند کوئ چې هغې بیان کړې وه؟ څو ځله یوې ترانې دقیقاً هغه احساسات تصویرولي دي چې تاسو د خپلو لپاره درلوده - نه دا چې هغه ستاسو په اړه تشریح کړی وي، بلکې ځکه چې تاسو خپل ځان هغه ډول تشریح کوئ چې هغې سره سمون ولري؟ څو ځله موسیقي هغه څه وه چې تاسو یې یو حالت کې ساتلې و چې کولای شئ له هغې څخه وتل؟ هر تمدن چې کوم څوک د انسانی ذهن پوه شوی و، هغه تل د خپلو شفابوي چارو مرکز یې اور جوړ کړی دی. ویدیک اشعار د ځینو ناروغیو ورځنیز کوي. اسلامی مؤذن د هغو فریکونسیونو په کارولو سره مومنانو ته د دعا بلنه ورکوي چې د (raag) "لپاره ځانګړي "رګه جوړ کړی دی. د غربي افریقا (melody) زړه فعالولو لپاره ډیزاین شوي دي. د ابوریجن اشعار د یوې بشپړ قاره نقش یې ترانایم د ټوپکونو په واسطه ټولنه شفایږي، مخکې له دې چې شفابوونکی یوه کلمه ووایي. کریستیان کلیسا د تشبث ځای په توګه جوړه شوې وه - معمارۍ چې شکل یې ترلاسه کړ. د غږ په اړه د اړتیاوو له مخې. دوی هغه څه پوهیدل چې سټرینګ الګوریتم نه پوهیږي: غږ بې طرفه ندي. غږ بدن ته ځي او یې بدلوي. سوال هیڅکله دا ونه دی ویلې چې موسیقي تاسو باندې اغیزه کوي. سوال دا دی چې ایا تاسو د اغیزې په جوړولو بوخت یاست، یا په منفعل ډول هغه څه جذب کوئ چې الګوریتم تاسو ته وړاندې کوي، هغه څه چې ژرنجیده پیښه د هغو شیانو په لور ځي، هغه څه چې حلقه پرځای ساتي. تاسو یو انتخاب لرئ. تاسو کولی شئ یو غږیز معمارۍ جوړ کړئ چې ملاتړ وکړي د هغه ژوند چې تاسو یې جوړوئ— یو باغ چې ډېرې حاصلات لري، یو رنګین کوډار، او یو پناه ځای چې ډېرې خونې لري. یا تاسو کولی شئ په دې ډول دوام وکړئ: د هغه غږ په خولو کې، هغه ترانه وه چې وړاندوینه شوه، او بیا هغه ژوند شو چې تاسو یې هڅه کوئ پریږدئ. غوږونه یو خلاص دروازه ده. هغه څه چې له لارې یې راځي، هغه څه چې تاسو جوړوئ، شکل ورکوي. هوښیارۍ سره انتخاب وکړئ. تاسو هغه شئ چې تاسو ترینه غږ پورته کوئ. — د "سینټوریون" څخه

پای ته رسیدنه پروتوکول 03 - ساوند تشکیلات - کوډیره غږ

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانټوریان پیپر ۰۴

سونیک درملنه

درملې فریکونسیونه — غږ په کارولو سره د مغز حالتونو تنظیم کول د بیا رغیدو پر مهال.

ډول لپاره پروتوکول چې څنګه غږ په درملنه کې کارول شي.

معمار د یادونو ریکارډ:

ستاسو مغز بریښنا په کارولو ځان چلوي. بریښنا د فریکونسیونو سره لیږد کوي. دا فریکونسیونه د ذهني حالتونو سره تړلي دي. دا هیڅ ډول کوډ نه ده. دا عصبي پوهه ده.

دلتا موجونه (0.5–4 Hz): عمیق خوب.
تیټا (4–8 Hz): نیمګړی، تفکر.
الفا (8–12 Hz): آرام، سوله ییز شعور.
بیټا (12–30 Hz): هوښیار، تمرکز.
ګاما (30–100 Hz): د ذهني ودې او پوهیدو تر کچې پورې.

دلته MECHANISM دی: بهرنۍ محرکات کولی شي مغزي موجونو ته اغیز وکړي. که تاسو مغز ته یو څانګړی فریکونسي وکاروئ، نو دا د دې فریکونسی سره همغږي کیدو تمه لري. دا فریکونسی دی. دا دماغ ته د تشویق کولو یو ډول دی. د څانګړو اورښدلو فریکونسیونو په کارولو سره، تاسو کولی شئ خپل مغز ته د مطلوب حالتونو لورې واړوئ - تمرکز، خوب، آرامۍ یا ذهني ترمیم. تاسو د خپلو دماغ لپاره یو ټیونینګ ډایل لرئ. ډیری خلکو نه پوهیږي چې دا شتون لري. اوس مهال وخت دی چې زده کړئ څنګه یې کارولو.

بیناوری بیټونه

بیاساس میکانیزم.

بیناورال بیټونه څنګه کار کوي
بیناورال بیټونه یو سمعي درواغ دی. کله چې تاسو ۲۰۰ هرتز د چپ غوږ ته او ۲۱۰ هرتز د ښي غوږ ته لوبوي، نو ستاسو مغز یوه بل فریکونسي حسوي— ۱۰ هرتز، هغه توپیر. دا بیټ په اډیو کې شتون نلري. دا مغز لخوا رامینځته کیږي کله چې دوه معلومات یو ځای کوي. او مغز د دې حس شوي فریکونسي سره همغږي کیږي. د الفا حالت (۱۰ هرتز) رامینځته کولو لپاره: هغه ټونونه ولرئ چې ۱۰ هرتز فاصله لري. تیټا (۶ هرتز): ټونونه ۶ هرتز فاصلې سره. ډیلټا (۳ هرتز): ټونونه ۳ هرتز فاصلې سره. اړتیاو باید هدفون کاروئ - هر غوږ کې مختلف فریکونسۍ؛ سپیکر کار نه کوي ځکه چې فریکونسۍ هوا کې مخلوط کیږي. دا د اوردې مودې اورښدلو سره غوره کار کوي - لږترلږه ۱۵ څخه تر ۳۰ دقیقو پورې. اغیزونه مداوم استعمال سره زیاتوالیږي.

پنځ فریکونسی حالتونه، د دوی هدفونه او کارول:

حالت

بې ځوابه.

پاسhto ته ژباړه شتون نلري.

ډېر ښه اپلیکیشن.
دلتا
0. 5–4 هرتز
ښور خوب / جسمي بیا رغونه
بې هوښۍ؛ خوب کې ستونزه؛ جسمي بیا رغونه؛ ۳۰-۶۰ دقیقه دمخه خوب ته لاړ شئ.
تیټا
۴-۸ هرتز

تأمل / تخلیقی بصیرت
ژوره تمرکز؛ تخلیقی کار؛ احساساتي پروسس؛ هیپناګوجیک څېړنه.
الف
هرتز 12–8
آرام او تسلسل لرونکی هوښیار.
بې آرام کمول پرته له آرام کوونکي اغیزو؛ نرم تمرکز؛ لوستل؛ د ستونزې څخه آرام ته بدلون.
بېټا
هرتز ۳۰-۱۲
چپ، تمرکز شوی
تمرکز؛ مطالعې؛ تحلیلي کار؛ ذهني فعالیت؛ د ذهني ګمراهۍ سره مبارزه.
ګاما
30 هرتز (په ځانګړي ډول 40 هرتز) څخه تر 100 هرتز.
ذهني ظرفیت ته رسیدل؛ ذهنی ترمیم.
۴۰ هرتز پروتوکول د عصبي پاکولو لپاره؛ د بیا رغیدو په جریان کې ذهني ملاتړ؛ ثابت والی د مودې څخه ډیر مهم دی.

د عمیق خوب هدف حالت: عمیق، بې خونو خواب؛ جسمي بیا رغونه. کله چې (4–0.5 Hz) دلتا فریکونسي تاسو د خوب په اړه ستونزې لرئ، بې هوشی یا جسمي بیا رغونې ته اړتیا لرو، دا وکاروئ. 30-60 دقیقې او YouTube دوی په وړیا توګه د) مخکې له خوب څخه پیل کړئ. پروتوکول: دلتا بایورال بیټونه موندئ د آرام اوریدونکي کاروئ؛ په یو تور کیم کې په غاړه کېږدئ، خپل سترګې وتړئ؛ (کې شتون لري Spotify اجازه ورکړئ چې ټونونه لږ تر لږه 20-30 دقیقې ولوبیږي; هڅه مه کوئ چې "هیڅ" وکړئ - یوازې واورئ. احتیاط: دا وکاروئ نه. په موټر چلولو یا ماشینونو په کارولو کې احتیاط وکړئ. که تاسو د صرع ناروغ لاندې یاست، لومړی خپل طبیب سره مشوره وکړئ. تمه شوې اغیز: تدریجي آرامدل، ګرموالی، او خوب ته ځانګړځیدل. ممکن چې بشپړتیا لپاره څو جلسې اړین وي ترڅو کامل فایده ترلاسه شي.

تېټا فریکونسي (4-8 هرتز) - د تېرېدو او تخلیقي فعالیت لپاره.
لېوت شوی حالت: عمیق آرام، د تېرېدو حالتونه، تخلیقي بصیرت. د تېرېدو تمرین لپاره، د زیړي پوهیدو ته رسولو، تخلیقي کارونو، احساساتي پروسیس کولو یا هیپناګوجیکې څېړنې لپاره وکاروئ - هغه حالت چې بیداری او خوب تر منځ دی.
سترګې وتړئ; اجازه (یا یا وخلو□ک) پروتوکول: تېټا بایورال بیټونه موندئ؛ یو مناسب حالت غوره کړئ ورکړئ فکرونو ته د ټرلو پرته جریان ولري؛ 20-30 دقیقې کار وکړئ.
احتیاط: دا کولی شي احساساتي مواد راورسوي؛ ممکن احساس وشي چې خوندور یا یو څه جلا شوی یاست - دا عادي ده؛ مهرې□. که تاسو هوښیار پاتې شئ غوړئ.

الفا فریکوینس□ (8-12 هرتز) — د آرام تمرکز حالت: آرام هوښیاروالی - آرام، مګر بیدار. د اندیښنې کمولو لپاره وکاروئ پرته له دې چې اغیزه وکړي، د لږې استرخون لپاره، لوستلو لپاره، د نرم کار لپاره، یا د ستونزې څخه د آرام حالت ته د بدلون لپاره. پروټوکول: د الفا بای نورال بیټز موندئ؛ دا ممکن په بل فعالیت سره هم وکارول شي؛ سترګو پرانیستل منل کیږي؛ 15-30 دقیقې سیشنونه. دا تر ټولو لږ فریکوینسي دی او د پیل کونکو لپاره ترټولو مناسب لاره ده.

بیټا فریکوینس□ (۱۲-۳۰ هرتز) - حالت: هوښیار، تمرکز شوی، کاري. د تمرکز لپاره کارول کیږي، لکه مطالعې، تحلیلي کار، یا د ذهني ګمراهۍ او ککړتیا مخنیوی چې اکثراً په لومړي بیا رغیدو کې شتون لري. پروټوکول: بیټا بائنورال بیټز موندئ؛ اوریدونکي اړین دي، مګر دا ممکن د کار کولو پر مهال هم کار وکړي؛ ۱۵-۳۰ دقیقې سیونونه؛ د ذهني کار په جریان کې اغیزمن. یادداښت: د ماسختبر نه کاروئ - دا کولی شي د خوب لامل شي.

هرتز ګاما پروتوکول -- فکري ترمیم لپاره ګاما فریکونسیونه -- په ځانګړي توګه ۴۰ هرتز باند -- د عصبي ۴۰ ساتنې په موخه بې پراخه څېړنیز توجه راجلب کړې ده. مغزې طبیعي ګاما ارتعاشات د اوجت فکر، معلوماتو یوځای کولو او هغه ګلیمفټیک پروسې سره تړلي دي چې د عصبي نسج څخه د متابولیک لرګي پاکوي. په وړاندیز (کار څخه د الزمیر د مودلو کې د ګاما انټریننګ په اړه MIT په ځانګړي ډول له) پراخه توګه څېړنې کوي چې ثابت ۴۰ هرتز تحریک ممکن ملاتړ وکړي. عصبي پاکولو میخانزمونه. د اعتیاد له بیروت څخه اړونیت: هغه متا بولیکي زیان چې د دوړو په مستمرې استعمال له امله رامینځته کیږي او د لومړ□ مرحلې د ځنډ عصبي خلل دواړه ذهني کمزورۍ را منځ ته کوي چې یوه جوړښت لرونکي برخه لري. د دې دوره کې د مغز د خپلو ترمیم پروسو ملاتړ یو دفاعي ستراتیژي ده. پروتوکول: په ورځ کې ۳۰-۶۰ دقیقې د ۴۰ هرتز بائنوریا یا ایزوکرونیک ټونز؛ ثابت والی د مودې څخه ډیر مهم دی؛ دا د کم اړخیز فعالیت په جریان کې یا په آرام حالت کې کاروئ؛ دا یو ملاتړی اضافه دی، نه چې... بیاځل□ مداخله.

ایزوکرونیک ټونز.

سربند پرته نوري چارې.

ایزوکرونیک ټونز - څنګه چې دوی د بائنورال بیټونو نه توپیر لري
ایزوکرونیک ټونز یوازې ټونز دي چې په ځانګړې نرخ سره بندبرې او پیل کیږي - په ۱۵ هرتز کې، ټون په ثانیه کې ۱۰ ځله پیل کیږي او بندبرې. دا یو منظم اوریدونکي محرک رامینځته کوي چې مغزي موجونو ته د اغیزې پورې اړتیا لري پرته له دې چې هغه دوه کانالونه وي چې بائنورال بیټونو ته اړتیا ده. عملي توپیر: ایزوکرونیک ټونز سپیکرونو له لارې کار کوي، یوازې هډوکو نه. دا دوی د ځینې حالاتو لپاره لا ډېر اسانه کوي چیرې چې هډي فونز شتون نلري یا راحت نه دي. کله چې مناسب وي، د ایزوکرونیک ټونز لپاره سپیکرونه په خونې کې وکاروئ، ترڅو هډي فونز په غږ کې واچوي.
*** ګډ ځایونه چیرته چې هډي فونز ناکام دي.**
*** هغه خلک چې د اوردې مودې لپاره هډي فونز ناراحته کوي.**
*** ډله ایز تداوی یا د بیا رغونې په ګروپونو کې.**

د فریکنسی هدفونه او کارول د بائنورال بیټس سره یوځای دي. پر بنسټ د وړاندې کولو عملي اړخ وټاکئ، نه د مؤثریت پر بنسټ - مغزي انټرینمنټ اغیز یو شان دی.

عملی محدودیتونه — کله چې کار نه کوي
ذهني تشدید د ټولو لپاره په یو ډول متوازن کار نه کوي. ځینې افراد د بائنورال بیټونو یا ایزوکرونیک ټونونو ته قوي ځواب نه راکوي، له وجوهو څخه چې په بشپړ ډول پوهیږو نه، مګر احتمال لري چې د اوریدونکي پروسس او عصبي لغماني رنځې کې فردي توپیرونه پکې شامل وي. که تاسو دا وسایل په ثابت ډول د دوه تر دریو اونۍ پورې کارول وي او هیڅ اغیز ونه وینئ: بل فارم هڅه وکړئ (که تاسو بائنورال کارولی وي، نو ایزوکرونیک هڅه وکړئ). ایزوکرونیک، او بل ډول). د مختلف فریکوینسي هدفونو سره هڅه وکړئ. د اوردې مودې جلسو سره هڅه وکړئ. که لا هم هیڅ ځواب نه وي، ومنئ چې دا وسیله ستاسو لپاره مناسبه نده او هغه وخت نورو لارو ته واړوئ چې ممکن کار وکړي. دې ته اړونګ نه کړئ، او د ځواب په عدم شتون باندې د دې په اړه فکر مه کوئ چې ستاسې سره کوم څه غلط دي. دا د مرستې لپاره کارول کېدونکي وسایل دي. د ځواب نشتوالی د دې خاص وسیلې مناسبت نشتوالی ښیي - نه د بل څه نشتوالي. بیا رغونې وړتیا.

د انټم ټراپ.

ولې درملې فریکونسیانو خالص ټونونو ته اړتیا لري؟

د درملې فریکونسیو تر منځ مهمه توپیر دا دی چې دوی د عام موسیقۍ نه دي. دا پروتوکول د درملې چې هدف یې مشخص (Hz) فریکونسیو په اړه خبرې کوي: بائنورال بیټونه، ایزوکرونک ټونز، او ځانګړې هرتز دی. دا په کچې کې د عام موسیقۍ له اوریدنې څخه توپیر لري، حتی هغه موسیقي چې ابزاري وي. ترانه لرونکي غږیزې ثبتونه رامینځته کوي. دا ثبتونه د ټرلي حافظه شبکې فعالوي - هغه ټرل شوي لارې چې د نشه مخدراتو په کارولو پر مهال جوړ شوي، هغه عواطف چې په ځینو غږونو کې کوډ شوي، او هغه ځانګړې یادونه уйна وه. کله چې دا ثبتونه د نشه موسیقۍ سره ټرل شوي چې د مهمو شیبو په جریان کې مخدراتو استعمال، ځان ورانولو، قربانیانو ته د واک ورکولو پرته، یا افسانوي "ښه ژوند" په اړه تعریفونه، دوی د بیا رغونې کار کې خنډ جوړوي. د درملې فریکونسۍ لپاره - په ځیرکه د خوب، مراقبه او ذهني ترمیم پروټوکولونو لپاره - خالص ټونونه یا بې کلامز میوزیک وکاروئ. غږیزه موسیقي بدیلونه رامینځته کوي چې د مداخله دقت کموي. د بیا رغونې په جریان کې د غږیزې موسیقۍ بشپړ علاج لپاره - د غږیزې تحلیل، "کوټې من کلرز" فریم ورک. د مزاج حالت قاعده، او د چاپرې مخالف پروګرام کول -- په پروتوکول 03 کې وګورئ (صوتی معمارۍ).

مرکزی نکات:

څه شی واچوئ.

سینچوریان پیپر ۰۴ — بنسټیزې پوهیدلې مخاخیني د تشبث کیدی شي. بهرنۍ فریکونسي مخاخیني د یوې میکانیزم له لارې تشبث کولی شي چې بل یې "مخاخیني تشبث" دی. مختلف فریکونسي د مختلف ذهني حالتونو سره مطابقت لري—دا ثبت شوې عصبي پوهنتو ده، نه کوډ. لومړنۍ وسایل د سمعي ټونز (سمعونکي اړین دي) او ایزوکرونک ټونز دي (سپیکرونو له لارې کار کوي). پنځه فریکونسي حالتونه، پنځه غرضونه. ډیلټا (۰.۵–۴ هرتز): عمیق خوب او جسمي بیا رغونه—د خوب مخکې، سترګې ټرل شوي، تور خونه.

**ټیټا (۴–۸ هرتز): تفکر، تخلیقی، احساساتي پروسس - ناست یا په غاړه، سترګې ټرلې
الف (8–12 Hz): آرام، رغدنه - د اندیښنې کمون، نرم کار، د ستونزې څخه د وتلو.
بیتا (12–30 Hz): هوښیار تمرکز - مطالعې، تحلیلي کار، ذهني فعالیت، د سهار د غونډې ختمول.
گاما / 40 Hz: ترټولو لوړ ذهنی ظرفیت او عصبي ساتنه - ورځنۍ ثابت والی، کم اړتیا لرونکي فعالیت.
د درملنې لپاره خالص ټونونه وکاروئ. لنډې کیسې د روایتونو بدلون رامینځته کوي - د خوب، تناسخ او تمرکز پروټوکولو لپاره سهارو یا خالص ټونونه وکاروئ.
درملتي فریکونسۍ او موسیقي. انتخابات جلا کړئ دي - د پروټوکول 03 وګورئ د شعرۍ اړخ لپاره. دا وسایل دي، درمل نه. دې ته د اصلي بیا رغونې پروټوکولو ملګري دی - د خوبې روغتیا، تغذیه، درملنې یا ټولنې لپاره بدیل نه. هرڅوک په یکسان ډول ځواب نه راکوي؛ د ځواب ورکولو نشتوالی شخصي ناکامي نه ده. د طبي مشورې پرته د صرع ناروغۍ لرونکو سره احتیاط وکړئ؛ پداسې حال کې چې موټر واچوئ کار مه کوئ.**

د پایلې کلمه:

په خپل عمر د زیږې بریا لپاره، ډایل اکثراً په تصادفي ډول، د چاپیریال له امله، د نورو انتخابونو له امله او د موادو له امله ګرځول شوی دی - هغه مصنوعي ډایل ګرځونه چې ستاسو ځانګړي تنظیم څخه په بشپړ ډول تبربدل. اوس تاسو پوهیږئ چې ډایل شتون لري. اوس تاسو پوهیږئ چې څنګه یې خپله وګرځوئ. دا جادو نه ده. دا د هماغه عصبي میکانیزمونو کارول دي چې موادو یې ځوروي - مغز ظرفیت د بهرنۍ ریتم سره همکاري کولو، او په غبرګون کې حالت بدلولو لپاره. د اغیزمنې منظمولو لپاره، نه د جبري وتلو لپاره. تاسو خراب نه یاست. تاسو تنظیم وړ یاست. پیل وکړئ تنظیم کول.

د سترې پېړۍ پای - غریز درملنه

سانټوریان پیپر ۱۲

صوتی معمار

موسیقي په توکیدي مداخله په توګه د ترکېدو پر مهال.

صوتی درملپوهنه: فریکونسی، تمپو او ژانر نقشې.

معمار یادښت: موسیقي تزئین نه دی. موسیقي یو درمل دی. مختلف فریکونسي، تمپو او هارمونیک جوړښتونه په مستقیم ډول عصبي کیمیا باندې اغېز مندرې - ډوپامین خپرول، کورتیسول تعدیل، د زړه ضربان توپیر، او مغزي موج تنظیم. د ترک د وخت په جریان کې، کاتکولامین سیسټم بدبو دی. موسیقي له لومړیو څخه یو له هغو غیر درملو مداخلو څخه دی چې کولای شي دا سیسټم په مستقیم ډول او په ریښتیا توګه اغیزمن کړي. دا پروتوکول ځانګړي صوتی ننوتنې د ځانګړو عصبي کیمیا اړتیاوو سره مطابقت لري، چې د ورځې ساعتونو سره سمون لري او د موادو پراساس ترک پروفایلونو سره تطابق لري. د غږ په واسطه درملپوهنه ده.

— ۱۲.۱ —

د کور د اصولو.

ډاټې څنګه عصبي سیسټم باندې اغېز کوي.

تمپو، فریکونسی او حالت
:تمپو (بیټ په منځ کې) د بیداری اغیزه کوي
بیټ په منځ کې — پاراسمپاتیک فعال کول: آرام، استراحت، سکینه ۶۰-۷۰.
بیټ په منځ کې — بې طرفه اډه: عملي، هوښیار، موجود ۸۰-۱۰۰.
بیټ په منځ کې — لږ سمپاتیک فعال کول: انرژي، موټیویشن، مخ روان حرکت ۱۰۰-۱۲۰.
بیټ په منځ کې — لوړ بیداری: سپورټ، پاک کول، خوشحالي ۱۲۰-۱۴۰.
بیټ په منځ کې — د جګړې/فرار فعال کول: د راستنېدو پر مهال احتیاط وکړئ +۱۴۰.
:فریکونسی د مغزي موج حالت اغیزه کوي
کمی فریکونسي (باس) د ځمکې احساس او جسمي حس چمتو کوي؛ منځني فریکونسي د احساساتي پروسس ملاتړ کوي؛ لوړ فریکونسي (ټریبل) د هوښیارتیا او ذهني روښتیا ملاتړ کوي. موسیقی حالت د احساساتي ارزښت اغیزه کوي: ستر کلیدونه په عموم ډول خوشحاله او ډوپامینیرۍ وي؛ کوچني کلیدونه د احساساتي عمیقیت، شفایي او تفکر ملاتړ کوي؛ نښته د تنش او کنټرول شوي خپرولو رامینځته کوونکي دي.

د ترکید حالت

صوتی تجویز.

ډار / د ټېښتې احساس

ضربان، محیطي، غږیز، طبیعي غږونه؛ عمیق باس؛ هیڅ متن نه؛ د غږونو ځانګړې څېړې (ټیټا ۴-۸ هرتز) ۶۰-۷۰.

دلاسه / سستوالی

مفتاحونه چې لوی دي، جوړښت موسیقي؛ وده تدریجي؛ یادونه راټولوي مګر نه غمجنې؛ ګرمي طبیعي، 80–110 BPM.

تلپې / خفګان

په لومړي سر کې ۱۲۰-۱۴۰ ضربانونه په منځه کې (د انرژي سره تطابق)، بیا د ۲۰ دقیقو په اوږدو کې تر ۸۰ ضربانونو پورې کم کړئ؛ د "ambient" څخه بدلون ته "metal/hardcore".

بې هوښه

ضربان، لږ جوړښت، ډرونونه؛ دلتا خوب فریکوینسۍ (۰.۵-۴ هرتز)؛ هیڅ ډول بدلون نه؛ ثابت جوړښت ۵۰-۶۰.

په غوښتنې پورې اړوند معلومات.

ضربان په دقیقه، چې اغیزمن وي مګر د تحریکونکي وړ نه وي؛ له پیچلتیا سره چې توانید لري د پام ځانګړنه؛ ترجیحاً ۸۰-۱۰۰ موسیقي چې ویجاړ نه وي.

پراړتیا

ضربان، ګرم منځنۍ فریکونسي، ځمکې ته ټرل شوی باس؛ منظمه ریتم؛ نړیوال موسیقي، طبیعي جوړښتونه 70-90.

جسمي درد.

ضربان په منځ کې، ۵۲۸ هرتز پرتاوت، لیګاتو ملودی؛ کلاسیک، اتموسفیري، نوی دوره ۶۰-۸۰.

انډونیا
تمه رامینځته کړئ ηλεκτρονική μουσική); فانک، سول، خوشحاله) څخه تر 120 ضربانونه په دقیقه کې، د ډوپامین ژانر 90 او پاداش ورکړئ.

ایزو اصل -- لیدنې وکړئ، بیا مشري وکړئ.

که تاسو د لوړ تحریک حالت کې یاست (بې هوښه، اغیزمنتیا، د اندیښنې شات): سمدلاسه آرام میوز نشري -- دا به ستاسو لپاره نامناسب او غلط احساس وکړي. لومړنۍ مو خپل اوسني حالت سره تطابق وکړئ (چټک تمپو، لوړه انرژي)، بیا په وروسته کې د هدف حالت ته د ۱۵-۲۰ دقیقو په موده کې بدلون راولي.

که تاسو د کم تحریک حالت کې یاست (د خفګان، سړۍ، او خوشحالي نشتوالي): سمدلاسه د لوړې انرژۍ میوز نشري -- دا به ستاسو لپاره ستړی کوونکي او نامناسب احساس وکړي. لومړنۍ مو له خپل اوسني حالت څخه پیل وکړئ. د انرژي کچه او تدریجي د تمپو او سترګه ټوناليټي زیاتول. هدف دا دی چې عصبي سیستم ته مرسته وکړي، نه دا چې ورسره شاک ورکړي.

د ورځې په جریان کې د غږونو نقشه.

موسیقی ته د خپل کاتکولامین ریتم سره تطابق ورکول.

کاتکولامین ریتم په ترک کې:

په یوه صحي سیستم کې: کورتیزول د بیداریدو پر مهال (سخت ماسپښه تر اوږده ماسپښه پورې) د هوښیارۍ لپاره زیرې؛ ډوپامین د سهار په جریان کې د هڅولو لپاره لوړیږي؛ نوراډینفرین د ماسپښلې په دوره کې تمرکز ملاتړ کوي؛ ټول یې د ماسپښلې پای ته رسیدو سره کمښرې ترڅو د خوب لپاره تیاری وشي.

ترک کې، دا نمونې الټ شوې یا ګډوډه ده: سهارونه یوځل بیا وي چې هیڅ کورتیزول نشري؛ ماسپښلې په دوره کې غیر منظم او زیاتیدونکي (سبک) رنځنې حالات شتون لري؛ ماسپښلې پای ته رسیدو سره، کورتیزول د زیاتوالي لامل کیږي چې د آرامیدو مخه نیسي.

موسیقی د وخت په کارولو سره کولی شي دا ګډوډ شوي ریتم بیا تنظیم کړي.

ټایم

دولت.

ژانر / تمپو

دندې

بجې ۶-۸
بیداریدل / بوت کول
ضربان، اصلی کی، نرم وده؛ اکوستییک، لږ الکترونیک ۷۰-۹۰.
کورتیزول د زیاتیدو ملاتړ وکړئ پرته له دې چې یو ناڅرګند بدلون راشي؛ تدریجي بیداریدل.
تر ۱۰ بجو پورې ۸.
فعال کول
څخه تر 110 بیټ په منځ کې، د انرژي ورکولو لپاره؛ خوشحاله موسیقي، لکه ڤَنک/سول 90.
د ډوپامین کچې لوړولو ته ملاتړ وکړئ؛ د ورځې لپاره موتیوی جوړ کړئ.
ماښام ۶ بجې څخه تر ماسختک ۱۲ بجو پورې.
ټاکل شوی هدف.
ضربان، لږ لنډ؛ لو-فای، اتموسفیریک ۱۲۰-۱۰۰ ηλεκτρονική، کلاسیک.
نورایپینرن ملاتړ؛ پایښتې تمرکز.
ماښام ۶ تر ۲ بجو پورې.
پیږ.
څخه تر 100 ضربان په منځ کې، مختلف 80.
د اوسني حالت په تطابق سره انعطاف‌پذیر دوره.
ماښام له دوه بجو څخه تر څلورو بجو پورې.

ماښامیز ډیپ.
ځخه تر 110 بېټمه، بیاځل انرژی ورکول 90.
کورټیزول د کمیدو مخه نیوله؛ له ناڅرګندیدو ځخه ډډه وکړئ.
ماښام ۴ تر ۶ بجو پورې.
د بدلون.
ځخه تر 100 بیټ په منیف، تدریجي کمښدل؛ نړیوال موسیقي، جاز، اکوستیک 80.
پراخې فعالیتونو ته پای ټکنی، خو لا هم کار کوي، مګر په کمزوري ډول.
ماښام ۶ تر ۸ بجو پورې.
ماښام سه وي.
ضربان، ګرمې رنګونه؛ سول، آر این بی، آرام بریښنایی ۸۵–۷۰.
د سیروټونین ملاټړه؛ د ټولنیزې او آرام حالت په وده کولو کې مرسته.
ماښام تر ۸ بجو تر ۱۰ بجو پورې.
پریښښدو دمخه
ضربان، محیطي، غږ؛ د غوږې او دلتا لپاره بائنورال ۷۰-۶۰.
کورټیزول کمون؛ میلانین ملاټړ.
شپه ۱۰ بجې یا تر هغه وروسته.
خلاست.
ضربان په دقیقه کې یا هیڅ ریتم نه؛ خوب لپاره غږونه، طبیعت، ګنډل شوی غږ ۶۰-۵۰.
دلتا جذب؛ مداوم، بدلون نه لرونکی جوړښت.

وختي استثنائات - حالت تل د لومړیتوب لري. که په حاد اندیښنې کې ویږئ: د خوشحاله سهار میوزیک سره پیل وکړئ تر هغه پورې چې اندیښنه کم شي، بیا یې بدل کړئ BPM مجبور مه کوئ؛ د ۶۰-۷۰.

وکاروئ څو چې نورپینفرین BPM که ستړي یا مګر اړتیا لرئ کار وکړئ: د وخت په پامولو پرته، د ۹۰-۱۱۰ ملاټړ وکړي.

که په شپه پرتاوت یاست: سمدلاسه د خوب میوزیک مجبور مه کوئ؛ لومړی د پرتاوت سره سمون وکړئ، بیا په ۳۰-۴۵ دقیقو کې BPM یې وروسته بدل کړئ: ۱۲۰ → ۱۰۰ → ۸۰ → ۶۰.

د ژانر فارمیسی.

موسیقی دودونه او عصبي کیمیایي اړخیزې اړتیاو ترمینځ مطابقت.

معمار یادښت - ژانر په توګه کلتوري ټیکنالوژي
هر ژانر د یوې دندې ترسره کولو لپاره وده کړی دی. میټال موجود دی ځکه چې انسانانو ته د کنټرول شوي توند غوښتنې شتون لري. بلوز موجود دی ځکه چې انسانانو ته د غم په اړه فکر کولو او پروسیس کولو اړتیا شته. الیکترونیک ډانس موسیقي موجود ده ځکه چې انسانانو ته د ګډې خوښۍ اړتیا شته. دا ژانرونه د هضم نه شوي ترجیحات ندي - دوی د احساساتي او عصبي کیمیاوي تنظیم لپاره کلتوري ټیکنالوژي دي. د ترکید په وخت کې، له دوی ځخه کولای شي په موخه کار واچول شي.

د پاکیزې او خوشحالي احساس.

کله چې تاسو اړتیا لرئ د سیستم نه انرژي خارج کړئ.

فلز / سخت

کنټرول شوي تېښه— د محدود، بندیز شوي او خفګان لرونکي حالتونو لپاره؛ په خوندي ډول غږ وکاروئ؛ لوړ تحریک → ستړیا → آرامي (۱۳۰-۱۸۰ ضربات په منیوټ کې).

پانک

د شرایطو په وړاندې مقاومت او بې اعتناءي - هغه ډول لټون چې د "دا هیڅ ارزښت نه لري" احساس ځخه راځي، مګر د یوې مثبته طریقه ده؛ خاموش، منظمه نه، او ریښتیا.

صنعتي

میکانیکی خفګان - د هغه احساس لپاره چې پروسه تاسو ته انسانیت ورکولو ځخه محروموي؛ سخت جوړښتونه داخلي سخت سره مطابقت لري؛ خوشحالي راوړونکي تویېر.

ډرم او باس

د اندیښنې انرژي چې د حرکت اړتیا لري - ډېره ګړندۍ چې فکر وکړي، د جسمي خپرولو ته اړتیا لري (۱۶۰-۱۸۰ ضربان په دقیقه کې).

هغې وختونو ته چې غم زړه کوي.

زغم چې څرنګه بیان شي— "زه خورا بد احساس کوم او دا منل شوي خبره ده"; غمجنې ټولنونه، ځنډول شوي نوتونه، د احساساتو ریښتینوالی.

اوردې ساه ورکړئ او د خوب لپاره چمتو شئ.

* **چکور ته اجازه ورکړئ چې ستاسو په بدن کې خوندیتوب رامینځته کړي.**
* **د آرام احساس وکړئ.**
* **په دې اړه فکر وکړئ چې تاسو څنګه ښه احساس کوئ.**
* **ستاسو د خوب لپاره چمتو شئ.**

دا تمرین به تاسو سره مرسته وکړي:

* **آرام وموندئ.**
* **چمتو کړئ.**
* **ښه خوب وکړئ.**

کله چې تاسو آرام یاست، ستاسو بدن او ذهنه کولی شي خپاره شي. دا د جسم ترمیمولو لپاره مهم دی. کله چې تاسو خوب کوئ، ستاسو بدن د ورځې په جریان کې د ستونزې په څیر کار کوي.

د آرام احساس وکړئ. تاسو چمتو یاست.

کله چې تاسو اړتیا لرئ سیستم بند کړئ

په محیط کې موجود.

هیڅ غوښتنې، هیڅ ریتم نه؛ یوازې جوړښت؛ د ډیر احساس، اندیښنې او زیات تحریک لپاره (۶۰-۸۰ ضربان په دقیقه کې یا هیڅ نبض نه).

کلاسیک باروک

د ریاضی ترتیب، وړاندوینې وړ جوړښت — د ګډوډۍ، بې پردهوالي، او کنټرول له لاس ورکولو لپاره (۶۰-۸۰ ضرب کین).

طبیعتي غږونه

زمینه کې د خوندیت احساس راپاروونکي سیګنالان: اوبه، پرې، او باد؛ دا سیګنالان پخپله لومړۍ دوره کې د "امن محیط" په رسمت فعالوي.

د ګریګورین تراپ

ډرون، تکرار، لږ بدلون - د فکرونو تیزښت لپاره؛ د یوې ټنال مرکز سره ټړل.

نوی عصر / شفایي چارې

د آرام نشي کیدو (binaural beats); د جسمي دردونو، تنش لپاره - آرامونکي غږونه: ۵۲۸ هرتز، د اوریدو په واسطه اغیزې لپاره.

Genre — Activation and Motivation

کله چې تاسو اړتیا لرئ سیستم عملي کړي.

فنګ / سول

ډوپامینرژیکي سیند - بدن غواړي حرکت وکړي؛ د انډونیا لپاره، سړه حالت، "هیڅ هم احساس نشم" (۱۰۰-۱۲۵ ضربان په دقیقه کې).

شاد الکترونیکي

صناعي خوشبیني -- جوړ کړئ او خپر کړئ؛ د هڅونې کمښت لپاره، د کار څخه د ځنډیدو په حالت کې (۱۱۰-۱۳۰ ضربانونه په دقیقه کې).

پاپ (مهم ټکی)

ساده خوښۍ، وړاندوینې شوي مزه - د غم او ناامیدۍ لپاره؛ بې ګناه خوشبیني.

هِپ-هاپ (ښکلی)

باثباته، ځواکمن، او د بیان قوي سټایل - د کمې ځانګړتیا لپاره، کله چې احساس لرو چې مات یو شو (۸۵-۱۱۵ ضربانونه په دقیقه کې).

ډیسکو / هاوس

ټولیز خوشحالی – حتی یوازې، ټولنیز خوشحالي د عصبیتي لاریو ته اړخ اړکوي؛ د جلاوالي او تنهایی لپاره (۱۲۰-۱۳۰ ضربانونه په دقیقه کې).

پرایکنې او یوځای کول.

کله چې تاسو احساس او د یووالي تجربه وغواړئ.

غمیزې غږونه (منفی کلید).

اجازه ورکول چې غمزده شي -- د غم په درک کولو سره، مګر ځان ته ډوب نه کول؛ د سرکوب شوي غم او ماتۍ لپاره (۶۰-۹۰ ضربانونه په دقیقه کې).

ډنډي موسیقي

مرکزی ربط د انسانی تقلید سره - د ګډ تجربې په اړه درک؛ د بې‌ګۍ او پوښتنې لپاره.

جاز

پیچیدګی او تخلیقی لټون - د سخت فکر لپاره او د ذهني انعطاف اړتیا لپاره؛ بې ثابت تګلاس.

سندرغاړی او ترانه لیکونکی

راویل، کیسه، مفهوم جوړول - د وارخطا او د تجربې پوهیدو اړتیا لپاره.

پسیکډېلیک / فضا

پراخه شعور - د محدود لید احساس لپاره؛ ستونزمن معلوماتو سره یوځای کول.

— ۱۲.۴ —

مواد په اړه ځانګړي غږیز پروټوکولونه.

موسیقی په ستونځې پروفایل سره تطبیق کول.

کموالی → ګلوټامیټ GABA: عصبي کیمیاوي حالت — GHB، بنزودیازپینونه، الکohol) د دوا کمونې
زیاتوالی → تیز تحریک. لاملونه: اندیښنه، ټرمرونه، بې هوشی، د تشنج خطر، تیز فکر. سیستم په ډېره کار کوي — هرڅه خورا لوړ دی، خورا ګړندی دی، خورا ډیر دی. غږیز هدف: آرام کول پرته له خوب راوستلو؛ د هیڅ هم تیز نه — BPM بهرني تنظیم چمتوونه. حاد فاز (لومړۍ 1-5 ورځې) یوازې 60-70
Ambient، drone، طبیعي غږونه، Gregorian chant
د خوب لپاره delta (0.5–4 Hz)، د اندیښنې لپاره binaural beats: theta (4–8 Hz)
هیڅ یو ناڅاپي. ډینامیکز، هیڅ ډول ناڅرګند بدلون نه وي.
کمی حجم - حساسیت زیات شوی دی.
د وروستۍ فاز دمخه دوره (۶-۱۴ ورځې)
موسیقی اضافه کړئ BPM په تدریجي توګه ۷۰-۸۰.
آکوستیک، کلاسیک، نرم الیکټرونک، ساده تونز سره.
هڅه وکړئ د لوړ تحریک لرونکي ډولونو څخه ډډه وکړئ.
زیات وي - محرکې موسیقی ممکن په شدیدو حالاتو کې د BPM یا هر هغه څه چې ۱۰۰، EDM، اجتناب: میتال اندیښنې یا مهارې لامل شي.

ډوګوونکي موادو څخه د وتلو (کوکایین، میت، ایډرال) - عصبي کیمیاوي حالت: ډوپامین کم شوی → ریسیپټرونو کچه ټیټه شوی → خوشحالي نشتوالی. لاملونه: غم، سترپا، زیاتې خوبونه، د هڅولو نشتوالی، هیڅ شی خوښ نه دی. سیستم په کم ځوا کې دی. هیڅ شی ښه نه بریږي یا ارزښت نه لري. هدف: په نرمۍ سره د ډوپامین حساسیت بیا رغ کړئ - اغیز مه کوئ، بلکې هڅول.
تیز فاز (لومړۍ ورځې ۱-۷): اجازه ورکړئ چې دا حالت وشي - د لوړ ځواکو لرونکي موسیقي سره یې مقابله مه کوئ. ۶۰-۸۰ BPM، سینګر-ساټرایټر. ګرم جوړښتونه، ستر کلیدونه مګر نرم. سول، آر او بی، نرم راک، جانسازي، یوازې تمپو نه، بلکه احساساتي ګرمۍ هم مهمه ده. د ماشومتوب څخه خاطره راټولونکې موسیقي کولی شي په بیا رغیدو فاز کې (۷-۲۱ ورځې) مرسته وکړي. په تدریجي ډول د ډوپامینیج ژانرونو ته لاړ شئ: فانک، خوشحاله سول، او لکه بریښنایی. د انرژی په تدریجي توګه زیاتیدو سره پلې لیستونه ۸۰-۱۰۰ BPM، جوړ کړئ. هغه غږیزې چې د خوښۍ احساس رامینځته کوي او وروسته یې آرامۍ راځي، ډېر ښه دي - دا تم لپاره انتظار وکول یوې پاداشې ته ورته ده. سپورټ او موسیقي ترکیب خورا مؤثره وي. د ځنډیدو څخه مخنیوی وکړئ: تیز تمپو لرونکي بریښنایی موسیقي، یا هغه څه چې د محرکونو احساس رامینځته کوي - دا به بې ګټه ښکاري او ممکن هوس ولرې.

افیون د ځیلو څخه (هیروین، فینټانل، اکسی کوډون، کراتوم) - عصبي کیمیاوي حالت
اندورفین سیستم بند دی → HPA → جسمي او ذهني درد اکسیس زیږ شوی.
علامات: جسمي دردونه، بی هوشي، اندیښنه، دلاسې، بې خوبي، بد مزاجي.
هرڅه کوي درد - جسمي او عاطفي.
هیڅ داخلي درد کمونځ نه دی.
صوتی هدف: بهرني درد کمونځ؛ بدن آرام کړئ، ذهین آرام کړئ.
تیز فاز (لومړۍ ورځې ۱-۷)
ګرم فریکوینسي (بیس، منځنۍ)، ۷۵-۶۰ BPM.
باندې ټینګار وکړئ (درد کمونځ فریکوینسي) چیرې چې مناسب وي ۵۲۸ Hz.
محیطي، نوی عمر، کلاسیک تارونه، طبیعي غږونه.

موسیقی لږرد (سلسله چینې، تړل شوي نغمې) سره - د سټاکاټو نه.
کمیري حجم، ثابت جوړښت پرته له سکوت وقفې څخه.
PAWS (۲-۸ اونۍ) فاز.
په تدریجي ډول ډیر دلچسپونکي محتوا معرفي کړئ.
سینګر-سایټر، فولک، اکوسټیک - د انسانی اړیکو او ګرمۍ احساس.
زغمیز موسیقي مناسب دی - دا د غم پروسې ته اعتبار ورکوي.
د هغه موسیقۍ څخه ډډه وکړئ چې په شدیده توګه د استعمال د مراسمو سره تړلې وي.
څنګه پورته ویل شوي، د استعمال د مراسمو سره تړل شوی هر څه څخه ډډه وکړئ - هغه دوره یا سیاقته کې د موسیقي کولی شي شدید تمایلات رامینځته کړي.

کاتابیس د کاویشن - عصبي کیمیاوي حالت
د اندوکانابینوئډ سیستمه بدلون ← خوب خرابېدل ← تحریک.
علامات: بې هوښۍ، قوي خوبونه، زیان، تحریک، د خوښې کمښت.
دا نورو کاویشنونو په پرتله لږ شدید دی مګر ریښتیا لري، په ځیرکې د ډیرو کارونکو لپاره.
اصلي هدف: د خوب ملاتړ، د تحریک مدیریت.
د ورځې BPM، ښه خو هیڅ تحریک نه کوي 80-100.
هیڅ شی مهکارئ چې "زه به دا خوند لوړه کړم" پند ولږدوي.
نوي سبکونه چې کارونکي یې د کارولو پرمهال واوریدلي نه وي.
شپه او خوب - د مهم مداخله نقطه:
دلتا بائنورل بیټ (0.5-4 Hz) د خوب لامل لپاره
د خوب ساتنې لپاره، ګنډل شوی غږ یا نسلي غږ.
ثابت او بدلون نه لرونکی جوړښت - هیڅ البم چې د توپیر لرونکي ټراکو په ګډون وي.
د خوب کیسې یا لارښود آرامدل چې د محیطي ملاتفت سره وي.

پلی لیست جوړښت.

ستاسو غږیز وسیلې جوړولو لپاره مخکې له دې چې پکې اړتیا ولرئ.

تشکیل ورکړنې لست — مخکې څخه پلی لیستونه جوړ کړئ
دا پلی لیستونه د وتلو نه، بلکې د بحران په وخت کې جوړ کړئ:
* (۷۰ BPM←۹۰←۱۱۰) ماښتنۍ فعالي کولو پلی لیست — لږترلحاظ ۳۰ دقیقې تدریجي انرژي زیاتوالی
* سره، پرته BPM ذهني اضطراب د اړتیا پلی لیست — لږترلحاظ ۲۰ دقیقې آرامونکي فریکونسي، ۶۰-۷۰ له ناڅرګند بدلونونو.
* خواب رامینځته کولو پلی لیست — لږترلحاظ ۶۰ دقیقې دلتا بائنوریا یا ګنډل شوي غږ لپاره ټول شپه.
* د پام راجلبولو لپاره کافي. پلې لیستې -- د تحریک، BPM ټراو ماتولو پلی لیست — معقد موسیقي، ۸۰-۱۰۰ کنټرول لپاره لوړ انرژي، میټل، ډرم او بیس، شدید الیکټرونک. آرکائیو (ډیلیټ نشي، لوبوي نشي) هر هغه میوزیک چې په کارولو سره یې قوي ټراو لري. نوي ژانر نوي اړتیاو رامینځته کوي. د احساساتي اغیزې لپاره د ځانګړو غږونو ته تسلیمید وده کوي، نو پلې لیستونه په منظم ډول بدل کړئ. مخکې له دې چې تاسو ورته کاروئ، سپیکر نه. ېېاړتیا ولرئ، هر پلې لیستې ازمول کړئ. بائنورال بیټونه ته د سټریو جلاوالي اړتیا ده -- هد اجازه ورکړئ چې د ۱۵+ دقیقو لپاره اغیزې رامینځته شي.

مهم نکات:
موسیقي یو عصبي کیمیاوي مداخله ده - د تفریح نه؛ له هڅه سره یې وکاروئ لکه څنګه چې یوه وسیله.
فعالوي؛ د اوسني اړتیا سره سم کړئ BPM آرام کوي؛ ۱۰۰-۱۲۰ تمپو مخکې دی - ۶۰-۷۰.
د ورځې ساعتونو سره مطابقت ولرئ - د سهار، ماسه، ماښام او خوب لپاره مختلف موسیقي.
تل په لومړي ځل بیا مخکې کړئ (ایزو اصل) - ستاسو اوسنۍ حالت ته کتلو وکړئ، بیا د هدف حالت ته لاړ شئ.
د موادو پراساس پروتوکول مهم دی - د آرامونکي، محرکونکي او اپیوئډ کوډین څخه د لرې کولو لپاره مختلف نږدې راځي.
لیستونه جوړ کړئ - نه بحران په وخت کې؛ دوی چمتو کړئ ترڅو هغه وخت وکاروئ کله ېېېې مخکې له هغې چې تاسو یې اړتیا لرئ.
بېناور بیټونه ته د اوریدلو لپاره هډې ډک (هډفون) اړین دي او ۱۵ دقیقې یا زیات وخت کاروي - دا سمدلاسه نه وي.
د هغه ډول موسیقي څخه ډډه وکړئ چې ستونزه رامینځته کولی شي - اوس لپاره د کارولو دورې لیستونه خوندي کړئ.
د (ambient) موسیقی ته یو هدف شتون لري - مثال په ځیر، میټال د احساساتي راحت لپاره، اتموسفیرک آرامۍ لپاره، او سول د ډوپامین لپاره.
ثبات یو ټاکل شوی حالت رامینځته کوي - همدې لیستونه په همدې وختونو کې کارول د ورځې او شپې وړاندوینې ته وده ورکوي.

ډاټې ته د غږ ورکول زرګونه کاله دمخه د شفای لپاره کارول شوي دي. ډرم، غږونه، او ترانې - هر کلچر دا کشف کړی دی. عصري عصبیت په دې تشریح کوي چې ولې دا کار کوي. ستاسو اوریدنې سیسټم مستقیم تړاو لري ستاسو د لمبیک سیټم سره. غږ د فکر پروسه له پامه غورځوي او مستقیم احساسات ته ځي. دا د دې په معنی ده چې موسیقي یو له تر ټولو قوي وسیلو څخه دی چې د ترکېدو په جریان کې شتون لري. بې ترتیب غږ درملنه نه ده. موخه لرونکي غږیز داخل درملنه ده. خپل پلی لیستونه جوړ کړئ. ستاسو د اوریدو وخت تنظیم کړئ. ستاسو سره سم. د خپل عصبي سیسټم په هغه ځای کې د لېږدولو لپاره چې اړتیا لري، د ISO اصولو کارول. دا غږ له لارې تطبیقی عصبي سا ده. ستاسو پخوانیان دا په شعوري ډول پوهیده. اوس تاسو MECHANISMS پوهیږئ. د دوی کارول.

د سلو کلنې د لومړي ګوند ۱۲ -- غږیز معمار

پروتوکول ۱۸

غذا په بیا رغونې پورې.

ذهني کیمیا ته وده ورکول د بیا رغون اړتیا ده.

د هغه څه لپاره یو پروتوکول چې جسم یې هڅه کوي بیا جوړ کړي —

لومړي کلمه: هغه جسم چې بیا رغون ته راځي، داسې تغذیه نه شوې وي لکه څنګه چې په ډاډیز ډول اړتیا ده. خواړه، د کلونو لپاره، یا یو ټانوي مسله وه - یو څه چې د نورو شیانو تر منځ اخیستل کیږي یا هغې ته پام نه دی شوی - یا د همدې ډوپامین له لټلو څخه د کارولو محرک: شکر، راحت، چټکتیا. هیڅ یو ډول نمونې هغه څه نه درلود چې مغز ته اړتیا وه ترڅو هغه کیمیا جوړه کړي چې بیا رغون پورې اړه لري. عصبي انتقالونکي ځواکونه ندي. دوی مولیکولونه دي چې د مشخص خام موادو څخه جوړ شوي دي. مواد چې د ترکیب abstrak GABA کیدو مخکې باید بدن کې موجود وي. سیروټونین اړتیا لري تریپټوفان. ډوپامین اړتیا لري ټایروسین. د آرامونکي سیګنال ته ګلوټامیټ او هغه کافاکټرونه اړین دي چې دا یې بدلوي. هیڅ اندازې اراده، هڅه یا درملنه نشي کولی چې په خپله توګه دا جزیرې تولید کړي که چیرې د دوی مواد شتون نه لري. دا پروتوکول یو ډایټ ندي. دا حساب نه کوي، محدودیت نه لګوي او اخلاقي قضاوت نه کوي. دا خواړه د بل ډول لید وړاندې کوي: د هغه مواد په توګه چې د بیا رغونې لپاره اړین دي. ذهن هغه څه جوړوي چې ورته اړتیا لري. هر خواړه یو فرصت دی چې دا توکي چمتو کړي - یا د دوی کمښت رامینځته کړي. بدلون ډیر لوی نه دی. دا غیر معمولي خواړو یا ګران پروټوکولونو ته اړتیا نلري. دا د دې پوهیدو ته اړتیا لري چې مغز واقعا څه غواړي، او په ثابت ډول هغه چمتو کړئ.

— ۱۸.۱ —

عصبي ترانسپوټر سپلټ چین.

د مغز کیمیا لپاره خام مواد.

هر عصبي واټر ټرانس میټر د هغه موادو څخه جوړیږي چې خواړو له لارې رامینځته کیږي. دا لاره مخینه ښه بیان شوي دي. هغه خنډونه چې کلونو تر شا د بد یا ګډوډ تغذیه له امله رامینځته شوي، حقیقت لري او د حل وړ دي.

ډوپامین — تمځای او هڅولو سیګنال. ډوپامین د ټایروسین څخه جوړیږي، چې یو ډول امینه اسید دی چې پروټین لرونکي خواړو کې موندل کیږي. په فعال اعتیاد کې، ټایروسین هغه چا ته رسېږي چې د تمځای سیستم غوښتنه کوي، چې ډېر څه دي تر هغه څه چې د تغذیه ناکام لخوا چمتو شوي. خواړه: ګوشت، مرغۍ، ترکۍ، مچھي، تخم، دوښي توکۍ، بادام، کوډو، ټوفو. همکار عوامل چې د بدلولو لپاره اړین دي: اوسپنې، فولیک اسید. پرته له دې، ټایروسین شتون لري مګر د ترکیب لاره نشي کول. پروټین، C ویټامین، B6 ویټامین د سحري خواړو کې شتون مهم عملي اغیز دی. سحري کې مصرف شوي ټایروزین په ورځ تر څنګ د ډوپامین تولید لپاره شتون لري - چې له همدې امله موتیویشن، تمرکز او مزاج د هغه وختونو لپاره ملاتړ کوي چې واقعیا مهم دي. د پروټین پرته سحري، د ورځې پیل د محدودو سرچینو سره دی.

سیروټونین — د مزاج او ثبات سیګنال
سیروټونین د تریپټوفان څخه جوړیږي، بل اړین امینې اسید چې باید خواړو نه ترلاسه شي. تریپټوفان یو ځانګړی خصوصیت لري: دا په نورو امینې اسیدونو سره سیالي کوي څو د وینې-ماغ منځنۍ خولې ته لاړ شي، او دا سیالي په کم توګه کوي.
د خواړو سرچینې: ترکي، مرغۍ، ګوساله، مچھي، تخمګاني، پنیر، د کوډو د تخمونه، ټوفو، تمپه.
د تریپټوفان لاره یو ګټور ځانګړی خصوصیت لري: کله چې کاربوهایدریټونه پروټین سره یوځای وخورل کیږي، انسولین ځواب د سیالوښنو امینو اسیدونو په عضلات کې لېږدولو ته وده ورکوي، چې دا لار تریپټوفان لپاره مغز ته لاخلاصوي. له همدې امله، د پروټین سره د پیچلو کاربوهایدریټونو یوې ماسټر - لکه ارزن، سویټ پوټیټو، او اوټس - د هغه ساعتونو په جریان کې سیروټونین تولید ملاتړ کوي کله چې دا د میلانټون لپاره وړاندوینه کیږي او د خوب ملاتړ کوي.

GABA - آرامووونکي سیګنال
د مغز لومړی محدود کوونکی نوروټرانسمیټر دی - هغه سیګنال چې زیاتېدلي تحریک کموي، د اندیښنې او ohol کچه ټکوي او عصبي سیستم ته اجازه ورکوي چې خپل عادي حالت ته بیرته راځي. الک benzodiazepines د GABA ریسیپټورونو باندې عمل کوي، له همدې امله د دوی څخه د بې هوشۍ په وخت فعالیت GABA کې اندیښنه او زیاتیدلي فعالیت شتون لري: سیستم د بهرني کیمیاوي توکو په ځواب کې خپل

د لاندې GABA .کم کړی دی او بیا یې پدې حالت کې چې دا کیمیاوي توکي لرې وي، کافي آراموونکي نشته شیبو څخه جوړه شوې ده: ګلوتامین، کوم چې جسم تولیدوي. محدودونکي عوامل کافاکټرونه دي: ویتامین B6 د بدلولو انزایم لپاره اړین دی، زینک په لاره کې برخه اخلي، او میګنیم GABA ریسیپټرونو ته مستقیم تولید ملاتړ کوي: تخمیر شوي خواکونه - یوګرټ، کیفیر، کِمچی، GABA ډول ثبات ورکوي. خواړه چې د لري. غړۍ چای GABA ساورکراټ، ټیمپې - کوم چې په مستقیم ډول د باکتریایي تخمیر له لارې تولید شوي فعالیت ته وده ورکوي. ګلان، بادام او دانې میګنیم چمتو کوي. بشپړیز GABA لري، کوم چې د L-theanine چمتو کوي. میګنیم زیړتیا (۳۰۰ څخه تر ... پورې). ۶۰۰ ملي ګرامه ورځنۍ (ګلیسینیت بڼه)، د B6 غلې یا بنزودیازپین د کارونې له مخې د څوربدو ohol سیستم لپاره ترټولو مستقیم تغذیې مرسته ده، چې په الک په لومړیو کې کارول کیږي.

په لاندې جدول کې مهم عصبي انتقال کونکي، د دوی مخکینۍ توکي او هغه خواړه چې دوی چمتو کوي لیست شوي دي:

سیګنال

د مخکینۍ لپاره.

غذایي سرچینې

مرکزی همکار عوامل.

ډوپامین

ټایروزین

غښتې، تخم، د اوو محصولات، بادامونه

اوسپن، ویتامین سی، فولیک اسید، B6

سیروٹونین

ټریپټوفان

ترکی، تخم مرغۍ، پنیر، دانه.

اوسپن، ویټامین ډي، او میګا 3، B6.

GABA

ګلوټامیټ

ټړښتې شوي خواړه، بشپړ غوړي.

زنک، منګنیسیم، B6

ایسیټیل کولین

کولین

اجري، جګر، مڅې.

B5، B12

نورې نفرین

ډوپامین

د ډوپامین سرچینې (Dopamine Sources).

د ویتامین سي، کپر.

د بیا رغون د تغذیې چارچوب.

عملی تطبیق

پروټین - بنسټ.

د بیا رغون د تغذیه په اړه نور ټول مسایل د پروټین مناسبت تر شا دي. امینو اسیدونه مخکینۍ توکي دي. پرته له دوی، هیڅ ډول تکمیل، وخت یا پیچلې ډایټیزي بدیل ګټه نه لري - تولیداتي لړۍ ته خام مواد نشته.

ورځنۍ د بدن وزن په حساب، 0.7 څخه تر 1 ګرامه پورې پروټین، چې دا مقدار په مختلفو وعدو کې ویشل شي، نه یوازې یو ځل. د مثال په توګه، یو شخص چې وزنه یې 150 پونډه ده، باید ورځنۍ 105 څخه تر 150 ګرامه پورې پروټین ترلاسه کړي - تقریبا 35 څخه تر 50 ګرامو پورې په هر وعده کې، د دریو وعدو پرانیز.

د غوړو لپاره:

* کامل پروټین، کولین، او ویټامینونه (B اوبن)
* ماښومان (پروټین او اومیګا 3)
* مرغۍ (کم وده، لوړ ټایروزین کچه)
* پروټین، اوسر، ویټامین (زینک، B12 ګوساله)
* ګریک یوګورټ (پروټین او پروبایوټیکس)
* د غښنې تیږې (پروټین او فایبر)
* توفو یا ټیمپه د نباتاتو لپاره.

صبحې کې پروټین یو اړین او ثابت ټکی دی. دا د ورځې په اوږدو کې ډوپامین تولید لپاره تیروزین چمتو کوي. دوه تر څلورو پورې نیمګړي، یو کاپ یوناني زردپروړۍ، یا یو پروټیني شیک - د سهار په وخت کې د دې شیانو څخه کوم یو څه، د راتلونکو ساعتونو د عصبي کیمیاوي حالت بدلوي.

وینې شکر — د ثبات فریم ورک.

وینې د شکر په ناثباتۍ یو حالت رامینځته کیږي چې په نردې ډول ورته دی - او هغه څه رامینځته کوي - چې هوسونه چیکر ته اړوي: یو لوړوالی چې بیا راټیټیږي، دا راټیټیدل د اړتیا، اندیښنې او ضعیفې پریکړو په احساساتو لامل کیږي. د هغه کسان لپاره چې د دوی د تمځای ورکولو سیسټم دمخه حساس شوی او کم شوی وي، دا چیکر یوازې نامرغه نه دی. دا په فعاله توګه خطرناک دي.

د حل لټوونکي نه دي کربوهیدریټونه حذف کول. مغز ګلوکوز باندې کار کوي او پرته له دې نشي کولی چې په سمه توګه عمل وکړي. حل دا ندي چې یوازې کربوهیدریټونه وخورئ. پروټین، چربي او فایبر ټول د ګلوکوز جذب کموي او منحني یې مسطحوي، د یو ناخرګند زیاتوالي په ځای د تدریجي ودې او دوامدې سطحي سطح لامل ګرځي.

کربوهیدریټونه چې د بیا رغونې ملاتړ کوي: د هر ډول سبزیجات، ممرونه، بشپړیز غوړي (اوس، کینوا، نسلي برنج، جو)، میوو، سویو پیاز. دا هغه څه دي چې فیبر، کوچنۍ تغذیې او وروسته خپرې کیږي.

کربوهیدریټونه چې باید کم کړي: سپینه شکر، سپین روټۍ او خمیري، ډیری پروسیس شوي خواړه، میوې عصیر، هر هغه کربوهایډریټ چې پرته له پروټین یا چا په ګډون مصرف شي. دا هغه څه دي چې د "بالقوه او سقوط" لامل کیږي چې پاتې ورځ ستونزمنه کوي.

د ساده خوړو جوړښت چې د دې اصولو په پلن کولو سره رامینځته شوی دی:

پلیټ د ونډې اندازه

دلته څه راځي؟

ولې

نردې نیمه ډیسک.

د هر ډول سبزیجات.

فایبر، مایکرو نیوټرینټونه، د وینې شکر تنظیم کول.

یو څلورم

کوالیټي پروټین

امینو اسیدونو د عصبي لیږدونکي تولید لپاره چمتووالي.

یو څلورم

مرکب کاربوهایدریټونه

ذهني توان؛ ټریپټوفان جذب؛ پایښتې انرژي.

په ټولیز ډول، د دې لپاره چې په مؤثره توګه د معلوماتو تحلیل وکړی، دا مهمه ده چې د ځینې ګامونو تعقیب وشي:

* د معلوماتو راټولول: د معلوماتو راټولول د تحلیل پروسې یوه مهمه برخه ده.
* د معلوماتو پاک کول: د معلوماتو پاکول په دې معنی دي چې هغه معلومات چې غلط یا ناقص دي، لرې شي.
* د معلوماتو تحلیل: د معلوماتو تحلیل په دې معنی دی چې د معلوماتو څخه مفاهیم ترلاسه کړئ.
* د معلوماتو وړاندې کول: د معلوماتو وړاندې کول په دې معنی ده چې معلومات د نورو سره شریک کړئ.

دا به تاسو سره مرسته وکړي چې په مؤثره توګه معلومات تحلیل کړئ.

ساهي شومبې -- زیتون، اواکادو، اوچکۍ.

اسلولي غشاIntegrityد غوړ لرونکي ویتامینونو جذب؛ ضد التهاب؛.

چریټ - جوړښت او ضد التهاب.

تقریباً شصت سلنه د مغز نسج په وچ وزن کې چربۍ ده. حجراتي غشاګانې - هغه جوړښتونه چې د عصبي خلکو ترمنځ اړیکو باندې اغیزه لري - د چربیو اسیدونو څخه جوړ شوي دي. د دوی سیالی، د ریسیپټر پروټینونو د جذب کولو وړتیا، او د سیګنلینګ کې د دوی عملکرد ټول د ډایټري چربیو کیفیت پورې اړه لري.

د DHA. عصبي سوزش کموي EPA. ترټولو مهم دي د بیا رغونې لپاره DHA، د EPA او میګا-3 شومبې، په ځانګړې توګه عصبي غشا د جوړښت برخې جوړوي او د هغه لپاره اړین دی چې د ریښتنې کثافت او سیګنلینګ کاري کول په کوم ډول چې بیا رغونه پورې تړلې ده. دواړه د پراخه استعمال له امله کمبړي او ډیرې لویدیځو غذایي برنامو کې عموماً نه ورکول کیږي.

چاق مچۍ (سالمون، مکریل، ساردین، هیرینګ) په اونۍ کې دوه تر دریو ځله. که مچۍ نشي پېدېدلې یا کافي نه وي، د مچۍ تیلو سپلیمنټ چې په ورځ کې دوه تر دریو ګرامو DHA او EPA مخکینۍ 3-میګا اومیګا چمتوالي ولري. لینسیډ او چیا دانه نباتي چمتوالي چمتوالي چمتوال

پروټين او چربي شتون ولري. کلونه د خرابې خواړو، چې د هرې پداسې توګه لامل شوې کمښتونو سره اړين دی د ټيروزين څخه د B6 :ويټامينونه .B يوځای دي، معمولا د ښه رغيدونکي بدن ته څو هغه څه ورکوي ډوپامين په بدلولو، او د ټريپټوفان څخه د سيروټونين په بدلولو. ګلوتامين څخه ګابا ته. د دې کمښت په دريو يې په ohol د انرژي توليد او عصبي فعاليت ملاتړ کوي؛ الک B12 لوبو لارو باندې يوځای اغيزه کوي. ويټامين (تايامين) B1 ځانګړې ډول کموي. فولیک اسيد په ميتايليشن او نوروترانسميټر توليد کې برخه اخلي. ويټامين استعمال څخه بيرته راځي - کمښت ورنيکه ohol هغه کسانو لپاره خورا مهم دی چې د زياتو الک کمپلکس سپليمنټ د دې -B انسيفالوپيتي رامينځته کوي، کوم چې يو جدي عصبي حالت دی. ورځنۍ ويټامين ټولو سره مرسته کوي. خواړه: ګوشت، تخم، په پاڼو کې کرل شوي سبزيجات، لوبيا، او بشپړ غلي. منګنيم ريسپټرونو ته GABA منګنيم له دريو سوه څخه ډيرو انزايمي واکنشونو کې برخه اخلي. دا په مستقيم ډول توليد او عملکرد لپاره اړين دی - بدن لومړی ATP ثبات ورکوي، عصبي سيستم آراموي، خوب ملاتړ کوي، او د کوډو څخه benzodiazepine يا ohol انرژي سرچينه. ډېرى خلکو پکې کمښت لري؛ هغه کسان چې د الک glycinate بيرته راځي، اکثره پکې کمښت لري. زياتون: په ورځ کې 300 څخه تر 600 ملي ګرامه پورې، په بڼه (ترټولو کارول شوي او لږ احتمال چې د هضم عوارض ولري). خواړه: په رنګ ډول نباتات، تخم، دانه، لوبيا، تور چاکليټ.

زينک

زينک برخه اخلي د عصبي واټړ انتقال رامينځته کيدو، د مقاومت فعاليت او د سوزيدو تنظيم کي. دا په ډيرې اندازې کارولو سره يقيناً کم شي. سرچينې: غوښه، سمندري ژبه، د کوډو تخمونه. زياتون: که د خواړو له لارې مقدار ناکافي وي، ورځني ۱۵ څخه تر ۳۰ ملي ګرام پورې.

د ويټامين ډي

د ويټامين ډي د يو هورمون په توګه کار کوي - دا جين بيان، مغزي فعاليت او حالت تنظيموي. ډېرى خلکو کې کمښت شتون لري، په ځانګړې ډول هغه چې محدود وخت بهر تېروي، کوم چې د لومړيو بيا رغونې دورې پورې، د جذب IU سره سمون لري. که ممکنه وي، د کچې ازمويښه وکړئ. ليکنيزه: ورځنۍ ۲،۰۰۰ څخه تر ۵،۰۰۰ لپاره د غور لرونکي خواړو سره.

دپروټين: پروټين د ډوپامين توليد او د اکسيجن واړه کولو لپاره اړين دی چې هغه څه دي چې عصبي فعاليت ته ځواک ورکوي. کمښت له خپريدو، ذهني ګمراهۍ او محدودې تفکر لامل کيږي. سرچينې: سور غوښه، شنباز، نباتات، او تقويت شوي غلي. يوازې هغه مهال سپلی کړئ کله چې ازمول وشي او کمښت ثابت شي -. د پروټين زياته مقدار خپل خنډونه لري او بايد پرته له اړتيا څخه ونه اخيستل شي.

څه شی واچوئ.

بياځلي مفاهيم.

پروتوکول ۱۸ -- بنسټيزې پوهيدلې

غذا هغه خام مواد چمتو کوي چې دماغ ته اړتيا لري. پروټيين څخه ترلاسه شوي امينو اسيدونه د ډوپامين، سيروټونين، ګابا او ايسټيل کولين لپاره لومړني توکي دي. که چيرې کوم لومړنی توکی موجود نه وي، نو هيڅ ډول ترکيب ممکن ندي -- پرته له دې چې نور ملاتړي شتون ولري.

منګنيسيم، زنک او اوسيد -- په هر بدلون کې اړين دي ،B کو-فيکټرونه -- د ويټامينونو ډله.

د کلونو تر شا د کمې تغذيه له امله رامينځته شوي خولو واقعي دي او د خواړو او ځانګړې سپلمنټيشن له لارې د حل وړ دي.

پروټيين د بيا جوړېدو لپاره بنسټ دی. غذايي ارزښت. ورځني موخه د بدن وزن په حساب، 0.7 څخه تر 1 ګرامه پورې وي. دا مقدار په مېالو کې ويشل شي - هر مېال ته 30 څخه تر 50 ګرامو پورې. سهارنۍ پروټين د ورځې لپاره د ډوپامين چمتو کولو يوه مهمه برخه ده. لومړني سرچينې: تخم، سمون، مرغۍ، ګوشت، يوناني ماښتو، نباتات، توفو. د وينې شکر ثبات د مزاج ثبات دی. زياتوالی او کميدل د هوسا کولو چيکلس منعکسوي او تحريک کوي. هيڅکله هم کربوهيدريټ په بوازيتوب مه خورئ، بلکې د پروټين، غوړ يا فايبر سره يې وخورئ. معقد کربوهيدريټونه د بيا رغونې ملاتړ کوي؛ ريښتيني شکر او جدا شوي ساده کاربوهاهرات د دې په وراندې خنډ جوړوي.

د ډسې جوړښت: نيمه برخه سبزيجات، يوه ربع برخه پروټين، يوه ربع برخه پيچلي کاربوهاهرات، او ټولې خواړو کې صحي وده شتون ولري.

عصبي سوزش کموي او عصبي غشا (EPA او DHA) ذهان ته د ښه کيفيت لرونکي وده اړتيا ده. اومېګا-3 وده رامينځته کوي.

د مچۍ ډولونه په اونۍ کې دوه تر دريو ځله، يا د مچۍ تيلو سپليمنټ په ورځ کې دوه تر دريو ګرامو EPA/DHA پورې.

زيتون کاڼي، اواکادو او بادام وده او ضد سوزش اړتياو ملاتړ کوي.

د ټرانس وده، اکسيد شوي تېلونه او صنعتي د بوټی څخه ډير اومېګا-6 کم کړئ. د روغتيا لپاره مهم سپلمنټونه.

* د هغه کسانو لپاره ضروري دي چې د زيانکار شرابو B1 فولیک اسيد؛ B6، B12، کمپلکس ورځنۍ -B: استعمال څخه بيرته راځي.
* د منګنيم GABA ۳۰۰ څخه تر ۶۰۰ ملي ګرامه پورې ورځنۍ: د خوب، عصبي سيستم آراموي، ملاتړ.
* د ويټامين D ۲،۰۰۰ ۵،۰۰۰ څخه تر IU سره خواړو، پورې ورځنۍ.

* زینک ۱۵ څخه تر ۳۰ ملي ګرامه پورې که د خوراکي توکو له لارې کافي نه وي.
* یوازې که ازموینه ثابت کړي، یواځې بیا فولاد (ایران).
* د اورو-۳ سپلمنت که تاسو په منظم ډول پرده لرونکي مچهري نه وخورئ.

د پایښ کلمه: پخوانۍ تغذیې په اړه فکیره، د نن ورځې له مخه، خورا پراخه نه وه، مګر دا یو مهم حقیقت درلود: جسم د هغه څه څخه جلا ندی چې ورته ورکول کیږي. هغه څه چې داخیل کیږي، هغه څه شي. خواړه یوازې د اصلي کار شاوخوا ښکلي نه دي - دوی د اصلي کار برخه دي. هغه توکي چې کم شوي، یوازې کالورۍ نه وي. دوی هغه ځانګړي جوړوونکي مواد کم کړي وو چې مغز یې د حالت، هڅولو، آرامۍ او روښنایي په جوړولو کاروي. دا مواد بیا ترلاسه کول... دا د ارادې یا داخلي شعور له لارې نه پیښیږي. دا د تکراري، بې ځواک عمل له لارې رامنځته کیږي: سهار پروټین، په هر وعده سبزیجات، ښه سرچینې څخه ترلاسه شوې غوړتیا، او هغه ځایونه چیرې چې تغذیه ناکمه وي، هلته سپلیمنټونه. د اغیزې فوري نه دي. مغز اړتیا لري څو اونۍ ولري ترڅو هغه څه بیا رامینځته کړي چې په کلونو کې کم شوي وو. مګر دوی ثابت او تدریجي دي. یوه د عصبي کیمیایي چاپیریال په اندازه توګه بدلوي. sمیاشته کافي پروټین، ثابته وینې شکر، او کافي امیګا 3 ګومیزه پیل کیږي. د طبیعت له مخې، مزاج ثابت کیږي. تمایلات کم شوي. خوب ښه شي. دا یو بل موضوع نه ده. دا د رسویس لپاره ده. هر یوه تخم. هر ډبره تور رنګه سبزیجات. * بدن هغه څه انتظار لري چې ورسره بیا جوړ شي. ورته یې ورکړئ.

پایله کوډ ۱۸ — د بیا رغونې لپاره خواړه.

پروتوکول ۱۹

بدي په حرکت کې.

حرکت، لومړنۍ درملنه ده -- د بدن د ځانګړي کیمیا په بیرته راښځلو.

د هغه بدن لپاره یوه پروټوکول چې پوهیږي څنګه شفا شي، که وغواړو —

په لومړۍ کې، د هر ډول موادو څخه مخکې، د انسان بدن خپل فارمیسی درلود. دا خپل اپیویډونه تولید کاوه - اندورفینونه، چې په دوامداره هڅو پورې اړه لري، درد کموي او هغه ځانګړې خوښي رامینځته کوي چې یو جسم کار کوي. دا خپل کانابینوئیدونه تولید کاوه - انانداما۔د، د خوشحالي جزیره، چې د منځنۍ حرکت په مهال خپرېږي، د اندیښنې کمولو او آرامۍ رامینځته کولو لپاره. دا ډوپامین، سیروټونین، نورپي نیفرین تولیدوي - د عصبي کیمیایي حالتونو بشپړ لړ چې مواد یې واخیستل او بدلون ورکړی و. ټول هغه څه BDNF چې د بدن له مخې ترلاسه کیدی شي. په یو نظر، توزی ممکن د هغه حالتونو لامل شي چې جسم دمخه پوهیږي چې څنګه تولید کړي. دوی هغه څه چې حرکت په دریو نیم ساعتونو کې جوړوي، په دریو ثانیو کې وراندې کوي - او دا د هغو سیستمونو لپاره خورا زیان لري چې طبیري ډول دغه حالات تولیدوي. کلونه لنډو لارو د طبیعي ظرفیت کمولو لامل کیږي. هغه جایزې چاپیریال چې مخکې په سخت کوشښ کې ګټه راکاوه، اوس د مصنوعي مقدار سره تطابق کوي. بیاځلید د حرکت له لارې سزا نه ده، او دا د سپورټ کلتور هم نه دی. دا د بدن د ځانګړي کیمیا په منظمو او منظمه توګه بیا رغولو ده - هغه حالتونو ته ستنیدل چې بدن پې لري او یوازې د بهرنۍ سرچینو له لارې لنډمهالیږي. دا پروتوکول دغه سیمه تشریحوي: حرکت څه خوشحالي راکیږی، څنګه کارولو، او څنګه پیل کول.

— ۱۹.۱ —

څه ډول حرکتونه خپرېږي؟

بدي ته طبیعي کیمیاوي جریان.

هر ډول حرکت یو ځانګړي عصبي کیمیاوي عکس العمل رامینځته کوي. دا نامعلوم فواید نه دي، بلکې ځانګړي مالیکیولونه دي، چې د ځانګړو میخانیکونو په واسطه کار کوي، او ځانګړي اغیزات لري چې په مستقیم ډول هغه څه سره مطابقت لري چې بیرته راستنیدو ته اړتیا ده.

کیمیایي حرکت اندورفین تولیدوي— د بدن اپیویډونه چې په دوامداره هوایي تمرینونو کې خوشبږي، ینګ، او هر هغه ۔۔اندورفین درد احساس کموي او هغه نرم خوښي رامینځته کوي چې د اوردې تګ، اوردې فعالیت سره تړاو لري چې د مودې یو ټاکلي حد ته ورسیږي. دوی طبیعي اپیویډونه دي—د هماغه ریسپټر کورنۍ څخه چې بهرني اپیویډونه فعالوي—له همدې امله حرکت کولی شي، په اوردو کې، د اپیویډ رغونې له خوا پرځای شوي عصبي کیمیایي کمښت باندې یو څه اغیز وکړي. دا تاثیر مداومې سره وده کوي. انانډامید (Anandamide) - چې له سکریټي ژبې څخه اخیستل شوی، "آنانډ" په نوم پیژندل کېږي، چې مانا یې خوشحالي ده - د معتدله شدت لرونکي حرکت په جریان کې خپرېږي او اوس پوه شوي ده چې دا هغه لومړۍ عامل ده چې له مخه "د دوړو احساس" بلل کیده. دا اندیښنې کموي، ارامولی رامینځته کوي، او د همدې ریښتیني سیستم باندې عمل کوي چې کانابیس فعالوي. دا هر چا لپاره شتون لري چې هڅه وکړي په معتدله او ثابت ډول حرکت وکړي تر هغه وخته پورې چې دا خوشحالي رامینځته کړي. ډوپامین (Dopamine) - د موټیویشن او پاداش او تمرین وروسته، ډوپامین هغه سیګنال دی چې هڅې ته ارزښت ورکوي او تکرار یې د هڅونې وړ ګرځوي. مداوم حرکت ترټولو مؤثره طریقه ده چې د ډوپامین ریسیپټر حساسیت بیرته راځي په هغه سیستم کې چې د استعمال له امله کم شوی دی - دا مغز ته زده کوي، د تکراري تجربو له لارې، چې طبیعي فعالیتونه ریښتینی پاداش تولیدوي. دا اغیزه په اونۍ کلونو کې وده کوي. سیروټونین - حالت او ثبات: ایروبیک تمرین د سیروټونین ترکیب او خپرول زیاتوي. خپرنې چې تمرین په ضد د ضد افسردۍ درملو مقایسه کوي. ځوړې او منځنۍ دلاسوزي په حالت کې، دا دواړه عموماً یو ډول اغیزه لري، مګر سپورټ د اوردې مودې لپاره د بیا ظاهري کیدو مخنیوی ته غوره دی. د بېرته جوړیدو په بهیر BDNF - کې، چیرې چې بد حالت له تر ټولو دوامدار خنډونو څخه دی، حرکت یوه مستقیم درملنیز مداخله ده په مغز د بیا تنظیم کولو لپاره مالګه. مغزي تغذیه کونکي فاکتور (Brain-Derived Neurotrophic Factor) فزیکي هڅو سره تولیدیږي او دا لومړۍ طریقه ده چې له مخې یې سپورټ د عصبي انعطافیت ملاتړ کوي - هغه ظرفیت چې مغز ته د نوښو اړیکو جوړولو او شته اړیکو بیا تنظیم کولو لپاره موجود دی. د بېرته جوړیدو خورا مهم دی. سپورټ د دې BDNF، په بهیر کې، د نوي الګو جوړیدو په اړه او د پخپو الګو کمزورې کولو تولید لپاره ترټولو مؤثره محرکونو څخه دي. نورایپی نفرین - هوښیاري او تمرکز: چې د ورزش پر مهال او د هغې وروسته په ساعتونو کې ډېر وي، نوبرایپی نفرین د پام، تمرکز او د موخه لرونکي عمل احساس ملاتړ کوي، چې ډیری کسان په لومړي بیا رغونې کې یې احساس نه کوي. دا د حرکت څخه وروسته کلکې وختونه ذهني لحاظ له مخه وړي.

دو نورو اضافي ميکانيزمونو: کورتيزول او لنف
کورتيزول فليش
کورتيزول د بدن لومړی ستريس هورمون دی - په لنډ مهال کې اړين، مګر په اورده دوره کې کاټلاست. د بيا رغونې پرمهال، کورتيزول اکثراً د اوردې مودې لپاره لوړ وي: د ترکې ستراس، د بيا رغونې وروسته ستومز، نه حل شوې ټراوما، او د ژوند بيا جوړولو عمومي ستونزې دا حالت ساتي. د کورتيزول د اورده دوره توليد د اندېښنې، افسردګۍ، د حافظې ضعف، د خوب له اخلکې، او د هوسا زياتوالي لامل کيږي. فزيکي حرکت کورتيزول باندې تاثير کوي. جسم دا هورمون توليدوي ترڅو د فزيکي فعاليت لپاره تياری واخلي. د جسم فزيکي حرکت دا ماده مصرفوي. حتی لس تر بيست دقيقو پورې حرکت کولی شي د کورتيسول کچه په څرګند ډول کم کړي. وړانديز ساده دی: کله چې سترس احساس کړئ، حرکت وکړئ. کله چې اندېښنه ولړئ، حرکت وکړئ. جسم پوهيږي چې څنګه د ستړيا هورمون سره مرسته وکړي کله چې هغه فزيکي لار وموميد.

د لنفاتي پمپ
لنفاټيک سيستم د نسجونو څخه د لرې وړونکي موادو، حجراتو او متابوليک توليداتو لمرګ کوي. برخلاف د قلبي سيسټم، دا هيڅ پمپ نلري. لنف يوازې له لارې حرکت کوي. عضله انقباض او حرکت - يو ساکن بدن هغه بدن دی چې لنف يې ثابت وي، او هغه څه راټولوي چې يې نشي کولای پاک کړي. هر ډول حرکت د لنفيت سيستم ته وده ورکوي. ګرځېدل کافي دي. کوچ ټرامپولين باندې کودنه په ځانګړې توګه د لنف جريان لپاره مؤثره ده، ځکه چې دا د ثقلت د ودې او کميدو بدلون رامينځته کوي. عميق تنفس هم لنف حرکت کوي. مهم دا دی چې مداوم وي - ورځنۍ حرکت لږ تر لږه اړتيا ده هغه سيستم لپاره کوم بل پمپ نه لري.

د حرکت تجويز.

دوز، ډول او وخت.

حرکت د درملنې يو ډول دی. درملنې ته مقدار اړتيا ده. کم مقدار ناکافي تاثير لري. زيات مقدار له حد نه پورته تګ، ټپونه او هغه ډول ستړيوالی راوړي چې د حوصلې کمښت لامل کيږي. هدف ترټولو ډير ورزش نه دی - بلکې د هر مرحلې په مناسب وخت کې د بيا رغونې لپاره اړين مثالی حرکت دی.

دوز -- څومره مقدار، په کوم پراو کې؟

بې‌ځايه لومړنۍ ورځنۍ فعاليت. ګرځيدل هم حساب شي. لږترلته ۳۰ دقيقې. هرسنبلې ورځې، پرته له استثنا. دا د تنظيم کولو نه دي بلکې د لنفاتي پمپ، کورتيزول پاکولو او ورځنۍ عصبي کيمياوي سيګنال ساتنه ده چې بدن د هغه کار لپاره وکارول شي چې يوازې ورته جوړ شوی دی.

شه ورځنۍ حجم
يا زياتې دقيقې په اون کې منځنۍ هوايي فعاليت (يا ۷۵ دقيقې سخت) ۱۵۰.
دوه هرويزو ورځو کې دريو ځله تمرين وکړئ.
هره ورځ کم شدت لرونکي حرکت (تل) وکړئ، پرته له دې چې نور تمرينات وشي.
لومړنۍ بيا رغونه دوره - 0 څخه تر 90 ورځو پورې: ثابت پاتې کيدل مهم دي، نه د شدت. جسم په فعال ډول ترميم کوي؛ زيان رسونکي تمرين د ستونزې کمولو پر ځای، يې زياتوي.
هره ورځ ۳۰ څخه تر ۶۰ دقيقو پورې تل وکړئ.
هرويزو ورځو کې دوه ځله نرم تمرين وکړئ.
د دې مرحلې موخه عادت جوړول، کورتيزول پاکول او لنف حرکت دی - نه د کارې prestasi.

دويم بيا رغونه دوره - ۳ څخه تر ۱۲ مياشتو پورې: شدت تدريجي زياتواليږي. ساحته تمرينات اضافه شوي. د ځواک روزنې تکرار او مقدار زياتيږي. پيل وکړئ هغه فعاليتونو ته چې ستاسو لپاره خورا خوښونکي وي - کله چې حرکت ځانګړی خوشحالي راوړي، هغه عصبي کيمياوي ګټه لا پراخه کړي. موخه: د عصبي کيمياوي مقاومت وده کول.
د اوردمهالی بيرته راستنيدل - له يو کال څخه زيات، بشپړه تمرين پروګرام. دوره لرونکي روزنې. سپورټ، فعاليت يا ټولنيز حرکت. بدن يوازې ترميم نه کوي، بلکې د ظرفيت جوړولو ته يې مخه ځي. موخه: کاري کول، خوښيدل او د عصبي کيمياوي زيربنا دوام غوړتيا، چې د پايښت ملاتړ کوي. بيا رغونه.

حرکتي ډولونه — مختلف درملیزې لارښوونې
بوت، رقص. په اونۍ کې دري تر پنځو ځله، هر يو ،□□□□□،هوايي تمرين: ګرځيدل، تګ، دوډول، سائيکل چلول توليد، BDNF ، ۳۰ څخه تر ۶۰ دقيقې پورې. دا د اندورفين او اندوکانابينوئډ خوشې کولو، سيروټونين ترکيب او کورتيزول متابوليزم لومړی محرک دی. شدتونه مخلوط کړئ - ځينې سيشنونه په خبرې تمپ کې، ځينې بيا هوايي بنسټ (داسې تمپ چې په کوم کې خبره کول اسانه وي) تر ټولو "Zone 2" د منځنۍ چيلنج په توګه. د پايښت لرونکی دی او ترټول ډاډ ترلاسه کوي. زغمارە. تمرين ځواک، وزن پورته کول، بدن وزن تمرينات، مقاومت باندونه، کيټل بلز. په اونۍ کې دوه تر څلورو جلسو پورې. مرکب حرکتونه - سکواټ، ډيډ ليفت، پريس، رو - تر ټولو لوی سيستمی هورموني عکس العمل رامينځته کوي، چې پکې د ټيستسټرون، وده هورمون

او BDNF شامل دي. په هڅه سره د تکميل شوي کار په ځواب کې ډوپامين خوشبه خوشبه کيږي. د تدريجي تسلط احساس - د تيرو اونۍ په پرتله نور څه کول - خپله يو ثابت ډوپامين ټريګر دی چې د پاداش سيستم په تدريجي توګه باور کوي.

يوګا او ورو حرکت. هفتې ته دريو ځله. لومړۍ ګټه د عصبي سيستم د آرام حالت فعال کول ده - هغه حالت چې عصبي سيستم دې په منظم ډول احساس وکړي ترڅو بيا رغونه وشي. ماسونيا يوګا په ځانګړي توګه د خوب لپاره خورا ګټور دی. د هغو کسانو لپاره چې د انديښنې لامل شونيږي، يوګا ممکن له سخت سپورټ څخه ډير فايده وکړي په لومړيو مياشتونو کې.

يوازې يو تر دوه ځله په اونۍ کې او نه په لومړيو بيا رغونې کې - (HIIT) عالی شدت لرونکي تمرين. HIIT زياتوالی راوړي، مګر ددې په بدن باندې پراخه فزيکي فشار BDNF توليدوي زمانيږي چې لوی اندورفين او اچوي، هغه بدن چې دمخکې له ستونزې څخه د بيا رغيدا سره بوخت دی. دا د مناسب جسماني حالت او د سيشنونو تر منځ کافي استراحت غوښتنه لري. کله چې شرايط سم وي، نو دا يو اغيزمن وسيله ده. مخکې لدې، دا يوازې لګښت زياتوي پرته له دې چې کومه اضافه ګټه رابرسېرۍ.

تلښکی - پټه بنسټ

تلښکی تر ټولو پايښت لرونکی، د لاسرسي وړ او تل موجود حرکت دی. دا هيڅ تجهيزات، هيڅ تياری، او ځانګړي جسماني حالت ته اړتيا نلري. دې ته هيڅ کچه نه ده، او د بيا رغون وخت هم نه دی. دا لاهم لنفوي سيستم ته وده ورکوي. دا لاهم کورتيزول تبادله کوي. که چيرې په بهر کې وشي، نو دا بدن ته طبيعي ژړا ورکوي. له هرمودې مخکې، دا د روان حالت، فکر کولو او عصبي کيميايي حالت کې د اندازه شوي پراختيا لامل کيږي. دا د ريښتينې تمرين يو کم ځای نشي. دا ريښتينی تمرين دی، او د ډيری خلکو لپاره چې په بيا رغون کې دي، دا مناسب پيل ټکی دی.

حرکتي ډولونه، خپلو مخکښو ګټو او وړاندیز شوي فريکونسيونو سره:

حرکت ډول

مرکزی فائده.

بې ځوابه.

دوره

تلګي کول

بنياد: لنفا، کورتيزول، ورځنۍ ثبات.

ورځنۍ

۳۰-۶۰ دقيقه

ايروبيک / کارډيو

ايډورفين، سيروټونين، بی ډېن ايف، کورټيزول متابولزم.

۳-۵ ځل په اونۍ کې.

۳۰-۶۰ دقيقه

سترګه کول.

BDNF، ډوپامين، ټيستوسټرون، وده لرونکي هرمون

۲-۴ ځل په اونۍ کې

۳۰-۶۰ دقيقه

يوګا / سُلو فلو

پارسيمپيتيک فعالېدل، د انديښنې کميدل.

۱-۳ ځل په اونۍ کې

۳۰-۶۰ دقيقه

HIIT

اندورفين د زياتيدو دوره، متابوليک؛ يوازې پرمختللې کچې لپاره.

په اوونۍ کې يو ځل تر دوه ځله پورې.

۱۵-۳۰ دقيقه

څه شی واچوئ.

بياځلي مفاهيم.

پروتوکول ۱۹ — د حرکت پوهه اصلي درمل دي. جسم فزيکي هڅولو په ځواب کې اندورفينونه، توليدوي. دا هغه عصبي کيمياوي حالتونه دي چې مواد يې BDNF اندوکانابينوئيدونه، ډوپامين، سيروٹونين او د لاس وهنې وړ وي - دا حالتونه بيا د حرکت له لارې ترلاسه کونکي دي. اثر په ثابتوالي سره وده کوي؛ شاوخوا مياشتې منظم حرکت د ريښتيني حساسيت بيرته راوستلو لپاره، هغه څه چې کلونو راهيسې کارول يې کموي. کورتيزول او لنف دوه فزيکي ميخانيکي لاملونه دي. حرکت کورتيزول باندې تاثير کوي - د ستونزې زيرمه فزيکي عمل له لارې ويستل کيږي. لينفټيک سيستم هيڅ پمپ نلري پرته د عضلاتو انقباض؛ ورځنۍ حرکت غيرقابل ومنل دي د پاکولو لپاره. لس تر بيستو دقيقو پورې کافي ده چې پيل شي؛ دا اغيز د مقدار پر بنسټ دی. مقدار او مرحله مهم دي. لومړۍ بيا رغونه: ورځنۍ تګ، په اونۍ کې دوه ځله نرم قوت - ثابتوالي د شدت له مخه مهم دی. منځنۍ بيا رغونه: منظمه سپورټ، زيات شوی قوت، هغه فعاليتونو چې ريښتينی خوښي راوړي. اوردمهاله: بشپړ پروګرام، دوره ايز تمرين، سپورټ يا ټولنيز حرکت. لومړۍ بيا رغونې کې د زيان من کوډ په اضافه کولو سره فيزيکلوجيکي فشار زياتوي، نه چې يې لرې کړي. ډولونه مختلف کيميا توليدوي.

BDNF — په اونۍ کې ۳ تر ۵ ځله، هوايي تمرين: اندورفين، سيروٹونين.

BDNF — په اونۍ کې ۲ تر ۴ ځله، سترنګي تمرين: ډوپامين، ټيستوسټرون، وده لرونکي هرمون.

يوګا: عصبي فعاليت، د انديښنې کمښت — په اونۍ کې ۱ تر ۳ ځله.

تل: نړيوال ورځني بنسټ — بې پروا نه شئ.

HIIT: قوي خو يوازې د ثابت شوي فټنس لپاره، په اونۍ کې لمر دوه ځله.

وخت ګټه ټاکي. سهارنۍ حرکت د ورځې عصبي کيميايي رنګ تنظيموي او د طبيعي روښنايي سره يوځايږي.

د ست resu اغيزې تمرينونو کورتيزول پاکوي. دا په ورځ کې د تمرينونو سره يوځای کړئ:

* د ورځې پای ته نږدې شديد ورزش کول د خوب پيل يې ځنډولی شي. د ورځې وروستيو لپاره يوګا، آرام ګرځيدل او نور نرم حرکتونه وکړئ.

* هر ورځ يو څه حرکت وکړئ؛ د تمرينونو تکرار دومره مهم دی لکه د دوی شدت.

د پاييز کلمه: هر هغه دود چې هېڅکله د بدن پر وړاندې توجه کړی، پوه شوی دی چې دا د حرکت لپاره جوړ شوی و - نه په توګه تمرين، بلکې د بدن کې ژونده کولو لپاره يوازينۍ اړتيا. هغه ښکار چې څو ساعته تګ کوي، هغه کروندګر چې په ورځ ټوله کار کوي، هغه رقاص چې تر هغه پورې حرکت کوي چې د دعا او جشن تر منځ تمايز له مينځه وړي: دوی د جسمي حالت ترلاسه کولو هڅه نه درلوده. دوی په خپلو بدنونو کې ژونده کوله لکه څنګه چې بدنونه بايد ژونده کړي. د ژوند لپاره جوړ شوي دي. توکي، بوي برخې ته، د سکون په ځواب وي - د هغه عصري حالت ته چې بدنونه ناست وي، سکرينونه پرته له هڅې څخه خوښي ورکوي، او هغه خوشحالي چې پرته له جسمي هڅې په ترلاسه کولو کېږي. دوی کار ته نه ورځې او مستقيم مزه ورکوي. بيا ترياک د دې کار ته اړتيا لري. دا سزا نه ده. کار قيمت نه دی. هغه تمرين چې اندورفين توليدوي، هغه وزن کول چې ډوپامين خوشحالي راوړي، هغه ګرځېدل چې کورتيزول کموي، سمومونه لرې کوي او جسم ته رڼا ورکوي - دا هغه فعاليتونه دي چې جسم د دوی لپاره جوړ شوی دی. هغه کيميا چې وروسته راځي، يو اضافی شی ندي. دا موخه ده. له هغه ځايه پيل وکړئ چې تاسو يې ياست. تل کړئ. هغه څه وکړئ چې جسم کولی شي پرته له ټپ يا ستړۍ. کيميا حرکت ته تعقيب کوي - دا تل داسې وي. لکه څنګه چې جسم قوي کيږي او عصبي کيمياوي سيستمونه بيرته عادي کيږي، د ژورې اړخې کمښې. هغه څه چې په پيل کې يو ساعت وخت اخلي، وروسته بيا شاوخوا دريمه دقيقه وخت نيسي. هغه څه چې د هڅې احساس لرل، د وخت په تېرېدو سره، يو څه ورته بدليږي چې يوازې يادونه ده. دواخانې تل موجود وي. يو پښه مخکې او بل ترې نه وروسته، دا دروازه خلاست. * دلته پيل وکړئ.

پايله کوډ ۱۹ — جسم حرکت کې.

— د دوهم ټوک پای —

د سلوک کوډمیتوبونه او درملي توغند.

مخینه GLP-1 مواد، ډیجیټل پاک کول، درملو لارښود، درد او.

سترګوني، د اعتیاد ډولونو ډېرې بڼې لري، او هغه سیسټم چې د دې درملنې لپاره رامینځته شوی دی، خپله هم ځینې خوندونه لري. دا پروټوکولونه د ټولې رفتار او درملو منظري ته پام کوي: د اعتیادونو تر منځ د خطرونو انتقال، د ډیجیټل تعامل کړکیچ، څنګه په دوا باندې د باور نه کولو سره د درملو پریکړې وکړئ، د درد مدیریت پرته له دې چې بیرته د اعتیاد لومړۍ مرحلې ته خپې واقعیا څه ښیي GLP-1 ورکو شئ، او دا چې نوي.

پروتوکول 02

طبیعي او رواني ځوروني.

بدلېږي، خو هوسه پاتې ده mask.

هر دود د هغه هڅې په اړه څه پوهیده چې یو نوی کور موندلی شي؟

C-02.001: د سنټوریون - داخلي کوډ

دا هغه بصیرت دی چې ټولې چارې بدلوي: د باندې شوي مواد هیڅکله هم ځواکمني نه وي. دا مواد یوازې وسایل وو. ځواکمني هغه نمونې دي - هغه چکل چې د توپیر، د لټون، لنډې تشفی او لا پراخې توپیر څخه جوړ دی، چې هر تمدن یې ولیدلې ده کله چې یو انسان په وروسته توګه خپل ځان ته ضرر رسوي. بودایي دودونو دا چکل ۲۵۰۰ کلونه مخکې وپیژندلی و او ورته تر ټولو سم نوم ورکړی و. د اړونده پیدښت څرخ – د اړیکې، احساساتو، هوسا، تړلو، کیدو او کړکیچونو لړ چې خپله بیا بیا تولیدوي. توګه حتی یاد نه شوي. دا اړتیا نلري. څرخ د هوسا په واسطه ګرځي، نه د هوسا د شی په واسطه. اسلامي روان‌پوهنه د "نفس اماره" څخه یادونه کوي – هغه ځان چې امر کوي – چې یو ډول تمایل دی چې هیڅکله پدې اړه اندیښنه نه لري چې څه مصرفوي، یوازې دا چې مصرف کړي. کله چې یو د دروازې تړل، خو نفس یو بل لاره موندلی شي. صوفی زده کونکي دا په کلینیکي دقت سره وویښده؛ هغه شاګرد چې شراب پریږدي او د زیړې کولو ته اړ کیږي. هغه متقی چې خواږه پریږدلي وي او د خپل سحری لپاره تعریف ته خپه دی. هوسه انتقال موم. میزبان بدل شوی. پارازیت ژوندي پاتې شي. یوروب دود دا په "اوریشا" په مفهوم سره نقشوي - مقدس موخه چې د خپلو حدودو څخه بهر کار کوي، چې د هر ډول لارې له لارې څرګندیدو ته هڅه کوي. پاتې کیږي. یو لاره بند کړئ، او هغه اړتیا چې په کې نه دی پوره شوې، بل لارې ته به ځي. اوبه د کرکې موندلو لپاره حرکت کوي. له همدې کبله، هغه څوک چې څښل پریږدي او شرط تړل پیلوي، بیا هم شفایم شوی نه دی. هغه څوک چې شرط تړل پریږدي او اجباري پیرود پیلوي، بیا هم شفایم شوی نه دی. هغه څوک چې پیرود کنټرولوي او پورنوګرافي ته د تمایل احساس کوي، بیا هم شفایم شوی نه دی. دوی یوازې جامې یې بدل کړي دي. هغه داخلي اړتیا چې د جامې تر لاندې ده، یو شان ده. دا پروتوکول تاسو ته دا نه پاملولو، پرته له دې چې هغه څه ډول جامې اغوندي. دا چې څنګه د چاپرال (pattern) شیبښي چې څنګه د هغه الګوریتم په هر شکل کې وپیژني، دا چې هغه څه هڅه کوي ترلاسه کړي، او دا چې څنګه یې په هغه سطح باندې مات کړئ چیرته (cycle) چې هغه واقعاً شونی شي. تاسو هغه څه نشي ماتلی کوم چې یې نه پیژنئ. اوس مهال د دې پیژندلو وخت دی چې هغه په هر شکل کې څرګندیږي.

د ۲.۱ برخه

د نړیوالې نمونې.

د هر دود په لټه کې د هغه چاوس پوهیدو چې هرڅه یې خورا مهم ګرځوي.

مهم - دوره - هر ډول د باندې ګرځېدنه دا نمو پیلوي .

د ځانګړي کوډ نه، بلکې هغه نمونې چې د ټولو کوډو په بڼه کې شتون لري، دا د کوډو سترکتور تشریح دی.
بودیستان څرخ.
اسلامي امر کوونکی ځان.
عصبي کیمیاوي حلقه.
دوی له مختلفو لیدونو څخه یوي جوړښت ته اشاره کوي.
۱. TRIGGER: - څه شی د هوس تحریکوي. دا ممکن داخلي وي - احساس، فکر، جسم حالت، یا حافظه. دا ممکن بهرنۍ وي - چاپیریال، سیګنال، کس، یا... ورځپا. هغه عامل دروازه پرانیزي. تمایل د دې نه تیریږي. ۲. تمایل: عصبي کیمیاوي وړاندوینه پیل کیږي. مغز اعلان کوي: "دا ښه به وی. دا به درد کم کړي." ډوپامین په تمای کې زیاتیږي - هغه غوښتن، نه هغه چې ترلاسه شوی وي. بودایی تانه. اسلامی نفس. هغه خام خوښي چې د عمل مخکې رامینځته کیږي. ۳. چلند: هغه عمل چې د تمایل پوره کولو لپاره ترسره کیږي - کارول، شرط تړل، کلیک کول، اخیستل، لوبې کول، کتنه کول، مصرف کول. وسیله. ماسکن. ۴. مزد: د مؤقت راحتۍ. د مؤقت خوښۍ. ډوپامین خپرونه تاییدوي: دا کار وکړ. بودایي سکها ویدانا - خوشحاله احساس. هغه لنډه دقیقه چې په کومه کیږي. دا ریښتیا ده. راحتۍ ریښتیا ده. همدا لامل شته چې دا چرخې دوام کوي. ۵. کمښت: ډوپامین د عادي کچې نه ښکاري. حالت وروسته له مزده خراب دی تر هغه چې مخکینۍ محرک وه. شرم. ویړېدل. پوښتنې. اوس ظرفیت ډیر کم شوی دی په پرتله چې څنګه دا چرخې پیل شوي وه. ۶. بیرته راځي: کمښت حالت د بل تحریک په توګه عمل کوي. "زه خورا بد احساس کوم - زه د راحت غوښتنې لرو - دا چلند مخکې خپله راحت برابرولی و" - او څرخ بیا ځان ته ګرځي. دا هغه ټرون دی چې بودا یې نقش کړی: هغه زنجیر چې ځان وخوري، هر لینک بل لینک تولیدوي. دا دغه چکل دی. هر ډول اعتیاد دغه چکل ترسره کوي. یوازې بدلون دا دی چې څه شی په چلند کې ځای نیولی شي. انجن هوکله هم بدل نه شوي، پرته له دې چې هغه وسایط یې وکارول شي.

⚠ احتیاط - ماسک بدلیدو - د اعتیاد لیرد

هغه ډول چې دودونه خبرداری ورکړي دي: یو شخص خښل بندوي. نودوی ورځې بې خښک. ریښتینی غرور. مګر اوس دوی هره ورځ قمار لوبوي، یا په شدت سره خرید کوي، یا لس ساعتونو لوبې کوي، یا په زیانیدونکي ډول پورنوګرافي ووینې، یا تر درد وروسته هم وخوري. " لږ که څه کم زه خښل نه کوم." صوفی زده کونکي دا سبه درک کړي: هغه شاګرد چې د نفیس یو څرګندونې ته ماتې ورکوي او په ورته وخت کې بل ادبیات یې دا ډول نوم لري "عادت د انتقال." عصبي پوهنه دا کار "کراس- AA ته تسلیم شي. د سینسیټیزیشن" بولي - هغه ګټې ورکونکي لارې، چې یوه ماده یا چلند یې چمتو کوي، په هر ډول ډوپامین سرچینې سره خورا اسانه ځواب وایي. بودایي دود یوازې تشریحوي: هوس (تانها) د کوم خاص شی ته نه ټرل کیږي. دا د راحتوالي ته ټرلي دی. ازموینه - پنځه پوښتنې چې څرګندوي آیا ماسک بدل شوی و یا نه: ایا دا چلند اجباري دی - که چیرته پیل شي، ستونزې سره یې درول مشکل وي؟ ایا دا پرمختګ کوي - د پایلې لپاره ډیر څه اړین دي. ایا دا ورته اغیز لري؟ آیا دا منفي عواقب رامینځته کوي چې تاسو یې د هغو سره ادامه ورکوي؟ ایا تاسو د احساساتو څخه د وتلو یا تنظیمولو لپاره یې کاروئ؟ آیا دا شرم یا راز جوړوي؟ که دریو یا ډیرو دې پوښتنو ځواب "هو" وي، نو دا دوره روانه ده. وسایل بدل شوي دي. هوس نه ده بدله شوې. نقاب نوی دی. هغه نمط چې د دې تر لاندې دی، هغه دی چې تاسو دمخه پیژندئ.

د ۲.۲ برخه

د هیوې ډولونه.

طرز ژوند خبرات د کټګورۍ وړ ډولونو سره — یو ډول نمونې په مختلف شکلونو کې.

د سنټوریون - وسایط نامحدود دي - انجن یوه ده.

دا تر ټولو عام چلند کوډونو نقشه ده - هغه ماسک چې د هوسا له لرېدو وروځي یا کله چې پدې ماده نه وي لومړی وسیله. هر برخه د میکانیزم (څرنګه چې دا سلوک په دې ځانګړي چلند کې ګرځي)، د احساساتي دنده (چې دغه سلوک واقعاً کوم اړتیا پوره کوي)، د اخطار نښو (څرنګه چې ماسک ویپژنئ) او د جوړښت کمزورې نقطه (چیرته چې د چاپېریدای شي) په اړه تشریح کوي. دا لیستونه جامع نه دي. هوس په خپلو اغیزونو د ډوپامین تولیدونکي هر ډول عمل باندې خپریدای شي. خو دا هغه ډولونه دي چې د سنټوریان عموما تري مخ کیږي، او هر یو یې د دې چیکل د یوې ځانګړې برخې په اړه دی چې ټولګه روښانه کوي.

پناه ځای - قمار: احتمالاتو ته د تمایل .

قمار د مغز وړاندوینې سیسټم ته په ویرونکي دقت سره برید کوي. د متغیر تناسب تقویت فورمول - یو پاداش چې په غیر معمولي فټراتو ورکول کیږي - تر ټولو خورا کاوتونکی ډول په چلند سا کې دی. دا هغه فورمول دی چې سلاټونه، سپورټ بیټینګ او ورځني سوداګر باندې حاکم وي. د "نږدې ماتې" حالت پاداشي سرکټونه فعالوي لکه څنګه چې وګټل شي. تمه له خپله پاداش څخه ډیر ډوپامین تولیدوي. د مغز لخوا د زیان په توګه بیا تعریف کیږي. "تقریباً برېا" - او څرخ چټکیدلی شي. وسایط: کاسینو لوبې، سپورټ بیټینګ، آنلاین پوکر، ورځني سوداګر او کرپټو نقدي په اړه شته ګونډې (هو - دا هغه ډول لوبې دي چې د مالي نقاب اغوستي)، لوټري او سکرچ ټکټونه، فینټازي سپورټ چې پکې پیسې ښکاري. عاطفي اړخ: هغه ژوند کې خوښي چې بې کلتور احساس شي. د بدبختۍ په وړاندې د کنټرول درواغو. د نه توانیدونکي اوسني وضعیت څخه د سور پلیکسس مرکز. د اجنډ او ځواک C-27 څخه وتل. "د خطر اخیستونکي" یا "لاعب" هویت - له تجربې ترلاسه کول د یوې لوبې په واسطه، پرځای چې د ریښتینې خوندې د خطر څخه ګټه پورته کول.

اړتیا لرونکي نښې:
*** د منلو شوبو مقدارونو زیاتولو.**
*** د قمار په اړه دروغ ویل.**
*** د قمار لپاره پیسې اخیستل یا چور کول.**
*** د ستونزو څخه د وتلو لپاره قمار.**
*** د لومړ خوښې بیا رامینځته کولو لپاره د شرطونو اندازه زیاتول.**
*** ناتواني چې کله مخکې وي، ځان ودرولو - څکه چې ګټه مهم نه ده.**
*** چکل مهم دی.**

د جوړښت کمزورې نقطه: قمار ته اړتیا ده. ځان څخه لرې شئ. د کاسینوونو څخه پرېښودل. د لوبو سایټونو په خپر وسیلې وکاروئ. خپل مالي چارې یوې سپرو شخص ته Gamban یا BetBlocker مسدودولو لپاره د سپارئ. د شرط لوبو برنامې محو کړئ. ځان خپله له هغه چا سره مه کوئ چې تاسو یې تشویق کولی شي. دا دوره نه شی پایته رسي که چیرې دا عمل نشي کیدی.

سینګارځای - د جعلي عشقي اغیزه - جنسي وسواسي او پورنوګرافي

له خوا په خپل C-27 د جنسي چلند لامل ګرځي تر ټولو لوی ډوپامین خپریدل - هغه مقدس مرکز چې د لومړني فعال حالت کې دی. پورنوګرافي هغه څه چمتل کوي چې روانه پوهنځي یې "بیاځلونکي محرک"

بلوي: نامحدود نوبوالی (کولیدج اثر - مغز هر نوي تصویر ته د یوې نوي احتمالي شریکې په توګه ځواب ورکوي)، د زیاتوالي لامل ګرځي تر خورا سخت محتوا پورې، له هغو څخه معافیت، فوري لاسرسي، او بشپړ جلا کېدل هغه د واقعي "ایروس" اړتیا لرونکي ترلاسه شوي نرد څخه. د وسایط: اجباري پورنوګرافي مصرف. سریالی اړیکي یا یوځای کیدل، د جنسي کار کوونکو څخه عصبي استعمال، زیاته خودارضاکونه، خطرناک جنسي چلند، آنلاین جنسي خبرو ته تمایل. د احساساتي عمل: د تنهایۍ څخه د وتلو. د اندیښنې یا غم کمول. د مطلوب یا ځواک احساس. او په تیره توګه - د ریښتیني نړیدیت څخه د مخنیوي. جعلي اروس هغه احساسات رامینځته کوي چې د اړیکې احساس لري، مګر پرته له هغو شرطونو: کړکیچ، باور، متقابلت، څخه د تېربدلو په اړه یو بد چلند دی، چې په کیمیا نه بلکې په چلند څرګندیږي. واړندیزې C-30 شتون. دا د نښې: د خورا سخت محتوا په لور وده. د ریښتینیو ملګرو سره د تحریک کیدو توان نشتوالی. په پورنوګرافي یا ملګري موندلو کې ساعتونو ضایع کول. مخفیت او شرم. د اړیکو، دنده یا ځان لپاره مضرې باوجود د چلند دوام. د کار په ساعتونو کې یا په نامناسب شرایطو کې کارول. د ضعف نقطه: پورنوګرافي ته اړتیا ده د لاسرسي او محرمیت شتون. د مسؤلیت راپور ورکولو سره د محتوا خنثرۍ نصب کړئ یا (Covenant Eyes د خصوصي لټون وړتیا لرې کړئ. سکرینونه په ګډو ځایونو کې واچوئ. یو حسابدار ملګري جوړ کړئ .(ورته چې د کارونې راپور ترلاسه کړي. راپورونه. او په کلک ډول، د هغه بنسټیز ځواکمني څخه د لرې کیدو ته پیل وکړئ. که چېدارې اصلي شی خورا خطرناک ښکار شي، نو جعلي به دوام وکړي.

سینکچري—د شتونبدو سیمولیشن—لوبې په توګه د لاسته راوړنو بدیل .

د لوبې میکانیزم: عصري لوبې د اعتیاد لپاره په دقت سره جوړې شوې، هغه ډول چې یو درمل جوړونکي شرکت یې حیران شي. بې ثابتې تمځایونه (لوټ باکسونه، تصادفي توزیع)، څرګند پرمختګ سیستمونه چې د پرمختګ احساس ورکوي، ټولنې په ګوندونو او ټیمونو کې، د لاسته راوړنې هدف په هغه نړۍ کې چیرې چې د ریښتیني ژوند اهداف خورا لیرې بریښي، او د بل شخصیت ته وتل چیرې چې لیاقت فوري او څرګند وي. لوبې یې د یوې تېرې وسیلې په توګه نقشې کړې - یوه محدودې شبیه کولو سره چې مرستې شونې ده. C-29 د اعتیاد پېښیدل هغه وخت رامنځته کیږي کله چې شبیه سازی د ریښتیني نړۍ په پرتله تیاری نه کوي. د وسایطو: زبردست څو پلټونکي آنلاین لوبې، بیټل رویال لوبې، ګرځنده لوبې چې ریزرویسون لومړیتوب لري، سیالي لرونکي رتب شوي لوبې، او حتی ظاهراً عادي لوبې چې د اعتیاد کونکي پاداشونو په اساس جوړې شوې.

د احساساتي دندې: هغه وخت بریالیتوب چې ژوند ثابت احساس شي. ټولنیز تړاو چې د شخصي اړیکو په پرتله اسانه ښکاري. هویت او درجا - یو څه کې غوره کول کله چې ریښتینې نړۍ لا تر اوسه دا تجربه نه ده ورکړې. د ستونزو څخه د وتلو لاره. یو وړاندوینې وړ نړۍ چې په هغه کې قواعد څرګندې وي او پایلې هم د رسیدو وړ وي، پر خلاف یو بدلون پیړۍ چې هیڅ یو یې نه وړاندې کوي. د خطر نښې: ورځنۍ شاوخوا شپږ یا تر دې زیات ساعته، دا یو ثابت رنګه دی. د کار، زده کړې یا اړیکو له پاره د غفلت. کله چې ګډه شي بیا خپه کیدل. د وخت په اړه دروغ ویل. جسمي نښې - درد، سترګو ته فشار، او تل ستونزه خوب. پیسې چې شتون نه لري هغه د لوبې په کې اخیستلو. د جوړښت کمزورې نقطه: لوبې ته وخت اړتیا ده. او د رسیدلو لپاره لاره ومونډئ. د سخت محدودیتونو لپاره بهرنۍ ټایمرونه وکاروئ - نه په لوبې کې ټایمرونه، کوم چې د خورونکي ذهن به له منځه یې وړي. هغه لوبې چې اسانه توګه ډاونلوډ کیدیږي هغه جهازونه څخه لرې کړئ. دا وخت نورو ګټورو شیانو سره ډک کړئ - ریښتینې مهارتونه، ریښتینې پروژې، ریښتینې خندونه. او هغه څه ته پام وکړئ چې تاسو یې د ځان څخه مخه وړئ. دا مجازی نړۍ لا هم موجود ده، ځکه چې هغه ریښتینه نړۍ چې یې ځای نیولی و، ډیر بد احساس کاوه. دا اصل دی، نه سکرین.

پناه ځای - د ترلاسه کولو تېري - پیرودنه په توګه د شخصیت اخیستل .

د پیرود لټون د دوی لپاره ډوپامین خوشې کوي، په تمځای کې، نه په مالکیت وخت کې. د ځنډ احساس دی. نوی شی د مؤقتي هویت، نوښت، او هغه ژوند سره ټولی دی چې تاسو د پیرود له لارې جوړوئ. دا شی خپل کوي C-30 اغیز یوازې د ترلاسه کولو څخه ډیر کم وخت وروسته له لاس ورکوي - او چارج بیا پیل کیږي. دا د په اړه د حرص یو ډول تېر دی، په خورا ټولنیز لحاظه منلو وړ بڼه کې: هغه ظرفیت چې تل ناکافي ښکاري. هوس د کافیت لپاره هیڅکله نه رامینځې، پرته له دې چې څومره شي یې ولري.

د وسایطو: آنلاین پیرایه (بدون خنډ، فوري، په سهار ډېر ساعتونو کې شتون لري)، په پلرکو کې پیرایې، د کاري اړتیا نه لرونکي شیان راټول کول (کالجې، بریښنایی توکي، کاري وسیلې)، د سودو او کوپونو په اړه Obsessive لټون، د مزایدو سایټونه، او سبسکرېشن بکسونه - د نویوالي اتوماتیک تحویل.

د احساساتي دنده: مزاج تنظیم - "ریټیل درملنه" هغه نوم دی چې دا کلتور د دې ځان-درملنې لپاره کاروي. د هویت جوړول - زه هغه څه یم چې مې شتون لرم. د یوې پوښتنې ډکولو چې هیڅ نوم نه لري. د هغه ژوند کې د کنټرول په ګمان، چې هغه ډاډه نه وي. د هغه ستونزو څخه د بې پلوتنو، چې د پیرود وخت یې ځای په ځای کوي. د خطر نښې: د هغه شیانو پیرود، چې هیڅکله کار نه شي. د نورو له مخه د پیرودونو خپرووولو. د پیرود له امله مالیاتي زیان. د اړتیا وړ شی ترلاسه کولو پرځای، د احساساتي حالت بدلولو لپاره پیرود. کابینا، ګیراجونه او ذخیره ځایونه چې ډک شوي دي د کار نه شوي شیانو سره. د پیرود وروسته فوري پړه - د لټون مرحله په منیو کې راځي. خرید، د لاسرسي او پیسې ورکولو وړتیا ته اړتیا لري. د خپلو جهازونو څخه د خرید اپلیکیشنونه لرې کړئ. د ټولو ویب سایټونو څخه خوندي شوي کریډټ کارت معلومات لرې کړئ. یوه اجباري ۲۴ تر ۴۸ ساعته پورې انتظار وکړئ مخکې له هر غیر ضروري اخیستنې. له هر پروماشن اېډریس څخه لیکنه بند کړئ. په نغدو پیسو سیستم بدل کړئ— کله چې پیسې پایسته شي، نو پایسته شي. دا ستونزي یو سزا نه ده. دا د تحریک او عمل تر منځ دیوال دی، او دا چکل به یې نه شي تېربدا.

د ماسک.

د میکانیزم.

د احساساتي بوجې.

د بلاک تر رس□.

جګاخنه
بې ثابت تناسب تقويت -- وړاندوينه سيستم د برېد لاندې دی.
لُټي، د کنټرول اغيزه، وتل.
کازينو، اپليکيشنونه، او شرط ليګ□ سايټونه.
جنسي موضوعات / فحشاء
بياځلي stimul — د نه پيرودلي نرديت پرته، نامحدود نوښت.
جنسي اړيکو ته نور بديل، د ځان څخه بهلو کيدل، اغيز کمول.
دريځونه، خصوصي لټون، جلا والی
په لوبو.
برېا لړ□ - جوړو شوي پرمختګ او ټولنيز تړاو.
کنټرول، هويت، لاسته راوړنه، وتل
زمان، جهازونه، او ځانګړي لوبې.
شاپنګ
تمه يوه لوړه ده - ډوپامين د جاکولو په وخت کې، نه د ترلاسه کولو سره.
تنظيم، شخصيت، د خالي ځای ډکولو □□.
اپليکيشنونه، خوندي شوي کارتونه، تشويقی ليکونه.
په ټولنيزو رسن□ کې.
بې ثباته ټولنيز تاييد - نوټيفيکيشن په غير متوقع توګه د پاداش په توګه.
پاملرنه، پرتله کول، اړيکې.
اپليکيشنونه، نوټيسفيکيشنونه، د جهاز لاسرسي.
غذا
ډوپامين + فزيولوژيک تقويت - حجري کچه کې راحت□.
آرام، حس کمي، ځان آرامولو.
چاپلير، د رسيدلو لاره، او احساساتي محرکونه.

برخه ۲.۳

د چاپېر د ټکر کسر کول.

چار ځپونکي نقطې — هغه ځايونه چيرته چې نمونګه تر ټولو کمزوری وي.

د سينټورين په نامه ستراتيژي، نه اراده.

هر هغه دود چې د اعتياد سره کار کړی، يو څه پوه شوی دی چې نن ورځني بيا رغونې کلتور اکثراً هغې ته پاملرنه نه کوي: اراده په دې جګړه کې يوې ناسم وسيله ده. بودايی راهب د هغه خواړو پر وړاندې نشين کيږي او د ځان پر ارادې تکيه نه کوي ترڅو وژغړی. هغه د يو صومعه ته ځي چې چيرته چاپيريال د عمل ملاتړ کوي. په اسلام کې د الکحول منع کول يوازې د شخصي محدوديت پورې اړوند ندي - دا ټولنيز چاپيريال بيا رغول، ترڅو هغه... د لاسرسي او د مثبتې کلتور له منځه وړلو سره سم، دا هم لري کيږي. د الکوليستانو په ناسته کې د مرستنار سيستم د مخدرهونکي د قضاوت پر باور نه دی جوړ شوی، بلکې هغه يو خارجي جوړښت چمتو کوي چې کله چې داخلي قضاوت ضعيف شي نو کار کوي. دوی دا پوهيده: دا دوره د اراده له منځه وړلو لپاره رامينځته شوې ده. دا د ميليونونو کلونو راهيسې د خټکي د تمايلاتو په واسطه وده کړې ده. ستاسو اراده تر دې وروسته يوازې څو زره کاله عمر لري. تاسو به مستقيمې مبارزې کې برياليو نه شئ. تاسو ته ستراتيژي اړتيا ده. د چاپېر څلور جوړښت ته د کمزوري نقطې شتون لري. د جوړښت په برېد کولو تمرکز وکړئ، نه د احساساتو په اړه.

پناه ځای -- ګډوډ□ لومړی ټکی: هغه څه وګورئ چې پېل کوي □.

ډېرې محرکات د شعور له کچه ښکاري. احساس، چاپيريال، ورځنی وخت، جسمي حالت - دا ټول هغه عوامل دي چې غوښتنې ته لامل ګرځي مخکې له دې چې تاسو پوه شئ چې دا پېل شوی دی. لومړ□ ستونځه ترټولو ساده او لرې ده: د ناپرواني شيبو په شعور بدل کړئ. د سقراط "خپل ځان وپېژنئ". د بودا وپياسانا - هغه څه وګورئ لکه څنګه چې دوی واقعيا دي. د اسلامي محاسبه - ورځن□ ځان حساب. عمل: يوه اون□ لپاره، هر هغه وخت چې تاسو په دا چلند کې ښکېلو شئ يا احساس وکړئ چې اړتيا شته، لاندې معلومات ثبت کړئ: ورځن□ وخت، ځای، هغه څوک چې تاسو ورسره وو يا که يوازيتيا وه، په تيرو ساعت کې څه وشول، ستاسو د احساس حالت (د جسم له مخه د پروتوکول 01 څخه کار واخلئ: ډوډي نه لرونکي، خپه، تنهايي، سټړي، درد لرونکي)، او هغه ځانګړی فکر چې د اړتيا مخکې شو. پېښې به رامينځته شي. دوی تل رامينځته کيږي. شايد دا تل په 10 بجو کې وي کله چې تاسو يوازيتيا لرئ. شايد دا تل د دې وروسته وي نښوځال. شايد دا تل هغه وخت وي چې کلي او ذهني د حوصلې له

کم□ سره مخ وي او ذهين په تحريک لپاره لټون کې وي. شاید دا تل یو ځانګړي ځای کې وي چیرې چې محیطي نښې پراخه وي. کله چې تاسو ښه ووینئ، نو تاسو کولی شئ چارچ ته د دې چاپریدو مخکې د محیط بدلون ورکړئ. دا خورا اسانه ده په پرتله چې د چاپریدې له پیل وروسته یې ودرول کړئ. د صومانونو پوهیده: د محیط کنټرول وکړئ، او تاسو نودرې سل سلنې کنټرول لرو. جګړه.

□ پناه ځای - ګډوډي نسه دوهم: موج ته ځان ورکړئ.

هغه غوښتنې احساس دایمي ښکاري. دا نه ده. د مخکینۍ غوښتنې اوسط وخت تر شل او دریو دقیقو پورې وي. که تاسو یې تغذیه ونه کړئ، نو دا به تیر شي. دا یوازې نظر ندي. دا اندازه شوې، لیدل شوې او بیا تکرار شوې فزیولوژي ده. عمل: د غوښتنې په څ کولو: 1. هغه وخت چې غوښتنه راپورته شي، پوه شئ. د دې سره مبارزه مه کوئ. د دې سره ښکاره اړخ والا مه شئ. دا لیدل ترڅو چې تاسو په هوا باندې ګوري. "دلته د [عمل] لپاره یوې غوښتنې شتون لري. زه یې وینم." 2. دا په خپل بدن کې ځای په ځای کړئ. چې احساس وشي؟ سینه؟ معده؟ غاړې؟ لاسونه؟ د فزیکي تجربې په اړه تشریح وکړئ پرته له دې چې قضاوت وکړئ. دا د ویپاسانا تکنیک دی - احساسات زمور پر ځان باندې اغیزه نه کوي، بلکې یوازې یې وینئ د احساس په ځای کې تنفس وکړئ. مقاومت مه کوئ. ځان ته اجازه هم مه ورکوئ. یوازې تنفس وکړئ او ګورئ. نفس هغه ۳. لنګر دی - همدی لنګر چې په هر ډول تفکر کې کارول کیږي، د ټیرواډا په ځنګلونو کې مذهبانو څخه تر سوفیانو پورې.
۴. وګورئ چې څنګه غوښتنې بدلون مومي. غوښتنې د څپو په څیر دي: دوی راپورته کیږي، دوی... ، کله چې دوی راځي، دوی ځانګړیږي. ستاسو کار دا دی چې د لهر په سطحه حرکت وکړئ - نه د مبارزې او نه د ډوبیدو سره. د دې طبیعي قوس ته ژورن کړئ. ۵. انتظار وکړئ. د شلو دقیقو لپاره یو ټایمر تنظیم کړئ. بل څه وکړئ. کله چې ټایمر واوین، چیک کړئ: آیا اراده لا هم په ورته شدت کې شتون لري؟ ډیرې مواردو کې، لهر تیر شوی دی. تاسو لاهم په ساحل یاست. ډیرې ارادې ومې□ کیږي که چیرې دوی تغذیه نه شي. تاسو د یوې شلو دقیقې احساس څخه قوي یاست. هر هغه دود چې کله پورې د خپلو پلوټانو ته یې زده کړل چې څنګه د ناراحتی سره په آرام ډول شي پرته له دې چې عکس العمل وښیي - زازن، صلاح، مرکزیت دعا، او سپنا څکړه - دا دقیقا همدې مهارت په روزلو وه.

□ پناه ځای - د ستونزې درېیمه مرحله: د رسیدو لار بند کړئ.

طریقه عمل د لاسرسي اړتیا لري. د لاسرسي حق لرې کړئ، بیا به دا دوره پای ته ونه رسیږي. دا له ځلورو خنډونو څخه ترټولو ساده ده او هغه چې ډیر کم کارول کیږي، ځکه چې په اعتیاد کې مینځته د جوړښت ساتنې په توګه نه ګوري.
د ساتنې سلسله: لومې□ کچه - نامناسب (تر ټولو قوي): عمل فزیکي ډول نشي کیدی. خپله له کاسینو څخه لرې کوئ. د خوب ځای کې د انټرنیټ نه شتون. هیڅ کریډیټ کارت نسته - یوازې پیسې. د یو صومعې دیوال. منع کول. د بشپړ لرې کولو. د لاسرسي کچه دوه: خورا ستونزمن (زغروره): دا چلند ممکنه ده، مګر د پراخې هڅې اړتیا لري. باید شاوخوا درېو نیم ساعت واچوئ. باید بل چا څخه کوډ ترلاسه کړئ. باید یو ځل بیا څو خنډونه لرې کړئ. ډیر خنډ دی چې پینځه دقیقې ترټولو سخت غوښتنې ته وخت پای ته رسي مخکې له دې چې لاسرسي ترلاسه شي.

د لاسرسي کچه دري: منځنۍ خنډ (مناسب): ځینې خنډونه شتون لري، مګر د ماتیدو وړ دي. اپلیکیشن ټایمرونه. اساسي محتوا خنډونه. هغه اقدامات چې تاسو په یوې ټاکلې شیبو کې توانید لرئ چې غیر فعال کړئ.

د لاسرسي کچه ځلور: یوازې اراده. هیڅ خنډ نه دی. بشپړ لاسرسی. یوازې د هغه څه پر اساس چې په دې لحظه موجود دي، باور وکړئ. دا هغه کچه ده چیرته چې دا چکل په عموم ډول هرڅاته ماتوي. دودونه دا پوهیدل. له همدی لپاره دوی صومایي جوړ کړي، نه د هڅونې پوستر. اصل: د ارادې پر تمساهیر باور مه کوئ. دیوال جوړ کړئ. که تاسو نش لرئ ځکه چې تاسو منع یاست، نو اراده هیڅ ارزښت نلري. که تاسو نش لرئ د پورنوګرافي ته لاسرسی وومئ ځکه چې وسیله کې هیڅ خصوصي حالت نه دی او د مسؤلیت شریکونکي ته رسیدلی راپور شیي چې اراده نامحل ده. که تاسو نشي کولی د خرڅلاو لپاره ځکه چې هیڅ کریډیټ کارت شتون نلري او یوازې پیسې شتون لري، نو اراده نامحل ده. هغه چا په دې ډول شرایط کې خرڅلاوی نشي کولی. د چا لپاره چې دا ستونزه شتون لري، باید د ژوره کولو لپاره مناسب چمتون رامینځته شي تر څو دا کې□ پای ته ونه رسیږي.

□ پناه ځای - د خنډونو څلورم ټکی: په مستقیم ډول د هیوښی سره مخ شئ.

دا تر ټولو لوی بدلون دی او هغه څه چې دا پریښودل معلوموي چې آیا بیا رغیدنه تل پایلیږي یا یوازې نقاب بیا بدل شي. هر ډول چلند کوډمیت یو ریښتینی اړتیا پوره کوي - داسې چې په شبه توګه نه، په تخریبی ډول، مګر هغه اړتیا پوره کوي. که تاسو چلند لرئ پرته له دې چې هغه اړتیا چې دا پوره کوله هغې ته پته واچوي، نو جوخ به یو نوی لاره ومومي. دا کوډمیت د بدلون دی چې صوفی مشري په کې کتلي دي. دا څرخ دوام لري ځکه چې پښتۍ ژبه:

د لاندې غوښتنې هیڅکله هم پته نه شو کړې.
عمل: هغه څه وټاکئ چې دا عمل په واقعیت کې چاته درکوي. صادق اوسئ. ځواب ډیر احتمال نلري چې دغه عمل بل څه وي؛ بلکه هغه څه دي چې دغه عمل په احساساتي بدن کې رامینځته کوي:
تشویق / تحریک → غوښتنې شتون لري د: ژونده.
کې یاد شوي C-29 او C-27 بدله: فزیکي چیلنج، ماجرا، سیالیز فعالیتونه چې واقعي شرطونه ولري - هغه ستونزې چې.
بیاځې / حس ورکول → غوښتنې شتون لري د: د درد څخه خلاصون.
بدله: د درد له اصلي سرچینې سره مستقیم مقابله وکړئ، د واقعي مقابلو لټون وکړئ، او آرامتا اجازه ورکړئ. هغه بې حاصله څخه راځي - سیستم ته اړتیا ده چې خپریږي، نه دا چې په دوا باندې اغوي شو شي C-29 ځمکه چې له.
اړیکه / تړار → د هیوګر□ لپاره: نردیت.
بدل: واقعي اړیکي، واقعي ټولنه، د ضعف عمل.
د ترلاسه شوي جذبه، نه د جعلي.
بربا / موقف → د هیوګر□ لپاره: لیاقت او معنی.
بدل: په نړ□ کې مهارتونه، هغه پروژې چې ستنې پایلې لري، د حقیقت سر. باید چې د شتون لرونکي سیمولیټد شی څخه نه وي. کنټرول / وړاندوینې → هغه څه چې غوښتنې لري: امنیت. بدیل: د جوړښت ثبات، د ستونزې سرچینو ته د رسیدلو، د هغه ظرفیت رامینځته کول چې کولی شي د نړ□ په حقیقت کې د ناڅرګند□ سره مقابله وکړي. دوه مهمې پوښتنې: "دا چلن واقعاً ما څه

درکوي؟" "زه څنګه بل ډول دا ترلاسه کولی شم - په ریښتیني توګه، نه د بل نقاب له لارې؟" که تاسو دا ځوابونه ورنه کړئ، نو چکل یو نوی... وسیله به بدل شي. هوس به پاتې شي.

برخه ۲.۴

مرکزی نکات:

□□□دا پروتوکول څه ښکاره کړل - څرګنده شوې پیټ.

پناهځای - پروتوکول 02 - مهم نکات .

1. ستونزه د اعتیاد، نه د وسیلې ده. هغه دوره - تحریک، تمایل، عمل، مزه، کمښت، بیا راځي - په ټولو اعتیادونو کې یو ډول وي. توګه یا چلند بدلیدلی شي. انجن یو دی.
2. اعتیاد د یوې بلې ته انتقال کول د نقاب بدلول دي. د یوې کړنې څخه لاس اخیستل اکثراً بله کړنه پیلوي. همدغه دوره، یوه نوره وسیله. "ګورئ لږ که زه هغه پخوانه شي نه کوم" هغه خطر دی چې دودونه لسګرې کلونه مخکې یې وپیژندلې وو.
3. هغه ډول چې د تمایلو احساس رامینځته کیږي. قمار: وړاندوینه سیسټم د بد برید لاندې. جنس/پورنوګرافي: جعلي اروس. لوبې: شبیه‌پیژند قله. پیرود: ترلاسه کولو تري. ټول یې په مجبوری، پرمختیا، منفي پایلو او چلند کارولو احساسات تنظیمولو سره مشترک دي.

۴. څلور د بدلون نقطې.
(د پیل لامل وپیژنئ (په ناخوښۍ کې ژبه واچوئ.
د موج په سطحه حرکت وکړئ (هڅه وګورئ پرته له دې چې ورته ځواب ورکړئ - دا ۱۵ څخه تر ۳۰ دقیقو پورې دوام کوي).
(د لاسرسي مخنوي (دیوال جوړ کړئ - د صومعې، نه د هڅونې پوستر.
په مستقیم ډول د تړی سره مخ شئ. (پام وکړئ او اصلی اړتیا پیژندئ). ۵. د لاسرسي اهمیت شتون لري. هغه دودونه چې منځنۍ، منع کول او ساختی محافظت رامینځته کړل، ځکه چې دوی پوهیدل چې اراده د دې جګړې لپاره یوې ناسمې وسیلې ده. د لاسرسي مخه ونیسئ. د چاپیریال په جوړولو سره هغه سکتور رامینځته کړئ چې چیرې دا دوره نشي پای ته رسېدای. ۶. هغه غوښه چې ماسک تر لاندې پټه شوې ده. دا چلند واقعیا څه ډول اړتیا پوره کوي؟ هلته د خوښۍ، تړاک، لاسته راوړنې، وتل یا امنیت شتون لري؟ که تاسو د یوې ریښتینې لارې له مخې دې اړتیا ته ځواب نه ورکوئ، نو ماسک به بدل شي او دا دوره به دوام وکړي. ۷. څیړنه کتنه. که تاسو د نشو کوډو ته اړتیا لرو، د چلند کوډو لپاره کتنه وکړئ. که تاسو د چلند کوډو ته اړتیا لرئ، د نشو کوډو لپاره کتنه وکړئ. دا دوره هیڅوک نه شي وژغلي. هغه غوښتنې به هر هغه چا څخه کار واخلي چې شتون لري.

د سینټورین - وروستی یادښت

کله چې تاسو دا پوه شئ چې ښه دښمن ده - نه ځانګړي چلند - نو ټولټال بدلون راځي. تاسو د نقابونو تعقیب بند کړئ. تاسو هغه لوبه پای ته رسوئ چیرې چې یو موټر لرې شي او بل را څرخندیږي. تاسو پیل کوئ د انجن ته کتنه وکړئ: هغه چکل، هغه هوسا، هغه پوره شوې اړتیا چې هغه غوښتنې رامینځته کوي چې څرخ ګرځوي. ولې دا چکل روان دی؟ هغه کومه اړتیا وه چې دا هڅه کوي پوره کړي؟ که څه هم وشي به څه؟ ایا تاسو دا اړتیا په مستقیم ډول پوره کړه؟ د ریښتیني نښتني، ریښتیني نردیت، ریښتیني لاسته راوړنې او ریښتیني آرام له لارې؟ هغه څوک چې ځښل پریږدي او اجباري قمار کوي، دی چې خپریږي، نه دا چې بیا رغیدلی. هغه څوک چې قمار پریږدي او په زیاتوالي سره خرڅول پیلوي، دی چې خپریږي، نه دا چې بیا رغیدلی. بیا رغېدل د وسایطو بدلولو نه دي. بیا رغېدل د هغه چا له منځه وړلو دي چې هغه کړکیچ یې جوړ کړی و ترڅو هغه غوښتنې پوره کړي. دا د هغه نمونې په روښانه ډول لیدنې ته اړتیا لري. د دې عملیزې د ستراخولو لپاره د جوړښت له لارې مخه نیول. پراخې اړتیاوو د ریښتینیو لارو له لارې پوره کول. او داسې ژوند جوړول چې په کوم کې دغه چیکل بې ځایه وي - ځکه هغه اړتیاو چې په ناقص ډول یې پوره کیدل، اوس په واقعیت سره پوره کیږي. هغه ډوډه هیڅکله هم دښمن نه وه. هغه معلومات وو - هغه سیستم چې تاسو ته وایي کوم څه ورته اړتیا ده. ماسک مشکل و. وسایل مشکل وو. کله چې هغه ډوډه په ریښتینۍ توګه پوره شي، نو دا هغه موتیشن ګرځي چې د ژوند کولو مستحق ژوند جوړوي. سنتوریون

پایله کوډ 02 - چلند دادیون - سینټورین ویجه.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

پروتوکول 05

ډیجیټل ډیټاکس

د هغه سکوت ښېرته راخښستل چې هر دود يې مقدس وباله.

د صومانونو دیوالونه، صحرا د واټونو لرېوالي، او د تګ لپاره ځای چې پکې خلک نه راځي.

C-05.001: د سنټوریون - داخلي کوډ

تاسو د خپلو جامو په جیو کې یو جهاز لرئ، چې د سلګونو ملیونونو ډالرو په لګښت ځینې له خورا هوښیار کسانو لخوا جوړ شوی دی، او دا د دې لپاره رامینځته شوی دی چې ستاسې يې پریږدلي نشي. دا هیڅ ډول اغراق نه دی. دا د یو صنعت مستند پایله ده، چې د چلن متخصصانو، عصبیت پوهانو او اعتیاد څېړونکو څخه کار اخلي، ترڅو هغه محصولات رامینځته کړي چې د همدې جایزې لارو څخه کار واخلي لکه څنګه چې په کاسینو کې. بې ثباته تناسب تقویت - هغه غیر وړاندوینې وړ جایزه نیټه چې تولیدوي... لومړي ځواکمن چلند په هر ځټکي ډول کې چې هېڅکله هم ازمول شوی دی. روښانه رنګونه چې د پرائیمټ وسیستر سیستم په چوکاټ کې تنظیم شوي ترڅو هوښیار رامینځته کړي. ټولنیز تایید میخانیکزم چې د قبایلي ټراو د هڅولو لپاره کارول کیږي. بې پایلې سکرول - هغه فید چې هیڅکله نه پایښتېري، هغه خواږه چې هیڅکله نه بشپړیږي، هغه خبره چې کومه خپرګه نه لري. فشار اعلانونه چې اوسنۍ لحظې ته د یوې وعدې سره ګډوډوي چې ممکن شتون ولري او یا هم نشي. تاسو ضعیف نه یاست چې په دې وجه چې... تاسو د دې وسیې تر لاسه یاست. تاسو په هغه ډول ځواب درکوی لکه څنګه چې انجینران يې پلان کړی و. مګر دلته دا مهمه ده چې ولې دا په بیا رغون کې مهم دی: ستاسو ډوپامین سیستم یوازې خراب شوی دی. ستاسو تمرکز یوازې ټوټه کنټرول یوازې ضعیف شوی دی. ستاسو انديښنه یوازې زیاته شوې ده. هغه وسیله چې په خپلو کې impulsesشوي. ستاسو د لرئ، هر یو يې بدوي. دا هغه ډوپامین کموي چې ستړي مخکې يې هڅه کوله. دا هغه تمرکز وژغوري چې ستاسو بیا رغون ته اړتیا لري. د جوړولو لپاره. دا هغه عصبي لارې تحریکوي چې تاسو يې هڅه کوئ بیا تنظیم کړئ. دا د ستړوب زیاتوي چې ستاسو عصبي سیستم هڅه کوي کنټرول کړي. هر هغه تمدن چې خورا حکمت، شفایي یا ریښتیني انسانی بدلون تولید کړی و، د دې له لارې دا وکړه چې ځان يې د محرکونو څخه جلا کړي. بودایي معبد (موناستري) د عمل کوونکي په بازار کې نه راجلبوي. اسلامی تګل (خلوا) د لټون کوونکي ته په عام ډول یوازیتوب کې ځای ورکوي، چیرې چې د حسی معلومات لږ وي. مسیحۍ د صحرا پلارانو صحرا کې لاړل ترڅو... د سکوت په موندلو کې چې د دوی عمل ته اړتیا وه. د امریکایانو د لومړیو د فکر کولو سفر Literal په هغه څوک چې يې د دې سفر غوښتنه کړې ده، له خواږو، پناه او ملګرتوب څخه محروموي ترڅو هغه شرایط رامینځته کړي چې په کوم کې چې ریښتینی اړونده د ځان سره ممکن شي. د یهودیو ورځې د یوې بشپړ ورځې د تولیدي فعالیتونو څخه د بې کیدو امر کوي - یشمول، د دې عصري تفسیر له مخې، بریښنایی جهازونه. هیڅ یو له دې دودونو نه و چې سخت وي د ستونځو لپاره. دوی په هغه څه دقیق وو چې انسانی ذهن ته اړتیا ده ترڅنګه شفا: د لیندې حضور، هغه خفګان چې په کافي کچه دی ترڅو داخلي غږ واوریدل شي، او د هغه محرکونو لرې کول چې د ځان سره مخامخ کیدو د ستونزمن کار سره سیالي کوي. دا پروتوکول تاسو ته دا ښیي چې څنګه هغه دیوالونه جوړ کړئ چې هر دود يې پوهیده چې اړین دي. نه د هغه لاس تور لګولو چې د وسیلې ته ځي، بلکې د شرایطو رامینځته کول چې په کوم کې چې بیا رغیدلی شي - د حضور، سکوت او غیر قید توجه شرایط چې هغه وسیله ده. په دې ډول رامینځته شوی چې د ویجاړولو لپاره وکارول شي.

د ۵.۱ برخه

د تا پر ضد طرحه.

د دې پوهیدو څرنګوالی چې څنګه د جهاز تمرکز راجلبوي -- او دا ولې د بیا رغون لپاره مهمه ده.

مهم MECHANIZMونه - هغه څه چې جوړ شوي دي ترڅو تاسو ساتل شي.

د تاسو په جیبه کې موجود وسیله د لاندې میکانیزمونو کاروي، چې هر یو يې د ملیاردونو کارونکي ساعتونو ازموائنو او پراختیا له لارې ښه شوی دی:

هغه کوډ شوي پاداش ورکړنه چې سلاټونه ماشینونو کې کارول (VARIABLE RATIO REINFORCEMENT): بېلګه نرخ تقویت کیږي - تر ټولو خورا کاوتونکی تقویت بریتانوی ساینس لخوا پیژندل شوی. ځینې وختونه کله چې تاسو چیک کوئ، یو پاداش شتون لري (لکه، پیغام، یا نوټیفیکیشن چې خوشحالي رامینځته کوي). ځینې وختونه هیڅ نه وي. وړاندوینه د ثابت پاداش څخه لیرې کاوتونکي ده. مغز د "په دې موخه چې" د پلټلو لاندې ساتل - هغه ډول اړتیا چې ګامبلر يې د ماشینونو په مخ کې ساتي. ډوپامین تمدرک چرخ: هر اعلان د احتمالي ټولنیز تایید په اړه دی. دا تمځای ځان یوه - پلټنه - ډوپامین خوشې کوي. نه پدې معنی چې مزه ترلاسه کړئ. بلکې تمځای. دا هغه غوښتنې دي چې بوډا يې تشخص ورکړی، هغه غوښتنې چې هیڅکله د خپلو شیانو لخوا تسلی نه شوې ځکه چې غوښتنه یوازې هغه تجربه ده چې مغز يې ترلاسه کول غواړي.
بې پای سکرول: هیڅ طبیعي توقف نشته. د ټکي نه. د پاڼې پای نه. د فصل پای نه. هیڅ هغه شیبه چې تجربې اعلان کړي چې دا

کوډ له خوا تولید C-30 پای ته رسیدلې ده. "یو څه نور" په دوامداره توګه ځلیدباسي. وخت ناپیدا کیږي. ساعتونه ورک کیږي. د شوې لوړه - هغه ظرفیت چې نشې پوهیږی کله ډک شوی وي - په خپله انټر فیس کې جوړ شوی دی. رنګ انجینرۍ: هغه سور اعلان چې لیدل کیږي، د یوې تصادفي نښې نه ده. د انسان بصري سیستم د نورو رنګونو څخه مخکې د سور رنګ پوهیدو لپاره تکامل شوی دی. دا خطر او خواګ تشبیح کوي، دغو دواړو مهمو شیانو چې د بقا لپاره اړین دي. سور نښانې دغه تکامیز جوړښت کاروي. دا نښانې ستاسې لپاره نامعلومې نه ویږي ځکه ستاسو پخوانۍ مغز د ښکار او پیغام تر منځ توپیر نشي کولی. د ټولنیز ومنلو میخانیک: لایکونه په ټولنیزه قبوله برابر دي. د پخوانۍ مغز له مخې، ټولنیز قبوُل د بقا سره تړلي دی - هغه قبیله چې تاسو یې منیږي هغه قبیله ده چې ستاسو ته خواګ ورکوي، ستاسې ساتنه کوي او دا تضمین کوي چې ستاسو جینونه دوام ولري.

د غرور نه ده. دا د قبایلي شتون له لرې ګواښ دی - د هغه ویره چې بېرته راګرځول (FOMO) د یو څه له لاس راستنۍ ویره شي، کوم چې په تکامیز ډول د مړینې معنا وه. دا ټول یو لومړی اغیز دی، چې نن ورځې د عصري ډیزاین له لارې وکارول کیږي. دا هیڅ بل څه نه دی. سل ملیارده ډالر دا تخنیک رامینځته کړی دی. تاسو د هغه ځواک سره مبارزه کوئ چې د تاریخ په اوږدو کې ترټولو لوی او تمویل شوی چلند بدلون پروژې له هڅو څخه جوړ شوی دی.

⚠ احتیاط - دا مهمه ده ځکه چې د شفای مخه یې نیولی شي - هغه وسیله چې د شفای پر وړاندې ده.

ډوپامین کمښت: ستاسو ډوپامین سیستم یوازې د نشې له امله خراب شوی دی - پروتوکول ۱۰ دا په تفصیلي ډول تشریحوي. هغه وسیله یې نور هم کموي د تل پاتې کوچنیو خوشحالي احساسونو سره. هر ځل چې تاسو سکرول کوئ، چیک کوئ یا هر نوټیفیکیشن ته ځواب ورکړئ، دا د هماغه کم شوي سرچینې څخه اخلیږي چې ستاسو بیا رغونې هڅه کوي چې ډک کړي. هغه وسیله په فعال ډول د شفای پروسې سره سیالي کوي د همدې عصبي کیمیاوي سرچینې لپاره.

پام ماتیدل: بیا رغونه حضور ته اړتیا لري - د احساساتو سره خپلو کېدو، تفکر کولو او پروسیس کولو وړتیا. د پایښتې تمرکز له لارې د نوي عصبي لارو جوړولو لپاره. دا وسیله دقیقا پرعکس یې کوي: ځنډ، وتل، خپګان، مداوم ویټینګ. تاسو نشئ هغه احساسات په درک کولو توانید لرې چې ستونځې ستونزې کم کړي، کله چې ستاسو پاملرنه د ننوښتن له خوا په شاوخوا اتیا ثانیو کې ټوټه شوې وي. د اندیښنې زیاتوالی: ټولنیز رسنۍ څخه د حسد نارې. خبرونه د ویرې زیاتولو لپاره کار کوي. مداوم تحریکی د C-30 مقایسې ته وده ورکوي - د عصبي سیستم په دې حالت کې ساتي چې هیڅکله هم خپل عادي حالت ته ستنه نشي. د پروټوکول 01 څخه د خطر سیګنال هیڅکله... په بشپړ ډول بند شئ ځکه چې وسیله تل سیګنالونه لیږدول چې یو څه د پاملرنې اړتیا لري. خوب خرابیدل: نیلي رڼا میلاتونین کموي. د خوب مخکې د سکرین تشریح کول هغه پروتوکول ته خنډ کیږي چې نوم یې ۱۷ (خوب جوړښت) دی. په نیمه شېبه د معلوماتو لټول بې هوشۍ راباروي. د خوب کمښت - لکه څنګه چې ښکارندویږي لکه څنګه چې دوی خپل ژوند په غوره ډول تېر بولي، هغه کارونه چې تاسو یې هڅه کوئ بند کړئ. عاطفي تحریکات هرچیرې شتون لري، او الګوریتم په ځانګړې توګه د دې لپاره ډیزاین شوی دی چې هغه محتوا وړاندې کړي چې ترټولو قوي عاطفي عکس العمل رامینځته کوي - کوم چې، د بیا رغونې شوي شخص لپاره، اکثراً هغه محتوا ده چې کرکونه فعالوي.

د ۵.۲ برخه

د معبد پاک کول.

تصویری مداخلو - د وسیالې بورې کول.

د سنټوریون - یوه معبد چې ښکلا نه وه.

زېن د تېریدلو خونې په اغیزمنتیا سره جوړ شوې ده. دیوالونه بې وزۍ دي. رنګونه مړ شوي دي. سطحونه ساده دي. دا د فکر کمښت نه دی. دا د ډیزاین دقت دی - د هغه هر څه لرې کول چې د عمل کوونکي تمرکز ته سیالي راولي. د اسلامي د دعا ځای څخه ټول تصویرونه لرې شوي دي. د کوډر غونډۍ مانۍ کې هیڅ ډول رنګ شوی شیشې، ارګان یا بصري تحریک نه دی. په صحرا کې د یووالي ځای کې یوازې اوربند او آسمان شته. بل ډول. دوی دا پوهیدل چې سترګه یو دروازه ده، او هغه څه چې د هغې له لارې رابرسېرۍ یا د عمل ملاتړ کوي یا یې تخریبوي. ستاسو وسیله د بل اصل یوه معبد ده - هر سطح د سترګو راجلبولو، مغز تحریک کولو او هغه ډول پایښت تمرکز څخه مخنیوی لپاره ډیزاین شوی چې بېرته راستنیدل ته اړتیا لري. لومړۍ مداخله ساده ده: د معبد پاکول. وسیالې ته بې کچه کړئ.

پناه ځای - د ګرۍ سکیل عملي لاره - ساده ترین مداخله .

رنګ د پاداش ورکولو مکانیزم برخه ده. که تاسو رنګ لرې کړئ، نو تاسو د دې وسیلې یو مهم ځانګړی لامل له منځه یاوئ خپل تلیفون ته "ګرۍ سکیل" حالت تنظیم کړئ. ټول شیان تور او سپین شي. هغه سور اعلانونه چې په نوټیفیکیشنونو کې راښکاري، خپل طبیعي اهمیت یې له لاسه ورکوي. رنګ لرونکي اپلیکیشنونه خپل بصري جذابیت یې له لاسه ورکوي. عکسونه لږ خوندور ښېنګز → د لاسرسي → ښودنه او متن اندازه → رنګ فیلټرونه :iPhone ګرځي. وسیله، یوې کلمې سره، بې کمال شي. څنګه د چټک بدلولو لپاره که اړتیا وشي (Accessibility Shortcut) → فعال کړئ → ګرۍ سکیل. (تنظیم کړئ د لاسرسی کوډ ښېنګز → لاسرسي → بصري وده → رنګ تعدیل → تور او سپینه. (دا په جوړونکي پورې اړه لري.) :Android

هدف يې اړه کول دي. تاسو اړتيا نلرئ چې وسيله د کارولو لپاره نامناسب کړئ. تاسو يې بايد کم ګټور کړئ. تور او سپينه دا د فعاليت له لاسه ورکولو پرته ترسره کوي. يوه اونۍ يې ازمولئ. تاسو به حيران شئ چې څومره لږ ورته اړتيا لرئ.
د معيد ټولې شيبې لري شوي. چې مخ په سترګه وي، بل څه نه ويني چې ورسې شي.

پناه ځای - اضافي بصري پاکول - پر ټبونو ۞.

تنظيمات → نوټونه → هر اپليکيشن → پيج: بند کړئ. سور نقطې د ډوپامين محرکې دي. پرته له دې، هوم سکرين کې هيڅ بصري اړتيا نشته. سترګه آرام کيږي. د سکرين رڼا کم کړئ: په دوامدګی سره رڼا ټينګه کړئ. تل لپاره د "نايټ شفټ" يا "نايټ موډ" فعال کړئ، يوازې ماسختېر نه. ګرم، کاټلې رڼا لږ هڅونکې ده. بيا هم سپينه سکرين ډيزاين شوی دی چې پام واخلي. ورته وغوښئ. ساده والپيپر: هيڅ عکس، هيڅ رنګ، هيڅ بصری دلچسپی. ساده تور يا ګړای رنګ. کور پاڼه بايد هيڅ شی نه ولري چې سترګې پکې ځنډ شي. دا يوه وسيله ده، نه يو چاپر ځای. د کور پاڼې بڼه بيا تنظيم کړئ: ټولنيز رسنۍ اپليکيشنونه په بشپړ ډول له لومړي پاڼې لرې کړئ. دوی په کړکيو کې، پټ کټل. لومړۍ پاڼه يوازې اړين وسيلې ښيي - ټيليفون، پيغامونه، کيلنډر، نقشې. هر هغه څه چې وخت مصرفوي او د کار کولو پر ځای نه دي، د ترلاسه کولو لپاره هڅه غواړي. د ويب اپليکيشن محو کړئ. او د براوزر له لارې د ويب سايټ کارولو ته لاړ شئ. د Instagram :پاڼو نسخې وکاروئ فيسبوک اپ محو کړئ او د ويب سايټ کاروئ. ګرځنده ويب سايټونه په اراده کم بريښنا ورکوي، ځکه چې دوی د اپونو په پرتله د اعتياد لپاره ډير مناسب نه دي. ډير ځنډ. لږ اجباري کارول. منکانان دروازه خلاص نه کړي وه. هر ډول ځنډ د اجباري کارولو کمولو سره مرسته کوي. تاسو خپل ځان منع نه کوئ. تاسو چمتو شوي شرايط بدل کړئ - همدی اصطکاک چې په صومعه کې کارول کيږي، همدی اصطکاک چې په اسلامي منعۍ کې شتون لري، او همدی اصطکاک چې په پروتوکول کې شتون لري. د سلوک د ترسلو لپاره د ستونزې زياتول، دا ترټولو مؤثره لامل ده.

د ۵.۳ برخه

د مقدس جلاوالي.

د جهاز نه لرلو سيمې -- د دې ديوالونو جوړول چې هر دود يې جوړ کړي دي.

د سنټوريون په اړه — ديوال جزا نه دی، بلکې معمارۍ ده.

په هر تفکر لرونکي دود کې، د تمرين ځای جوړولو لومړۍ عمل د حد ايښودل دي. صومعه ديوال لري. د تګلاري مرکز دروازه لري. د شنبه ورځ يو ټاکلي پيل او پای لري. د دعا وختونه ثابت دي - نه منعطف، نه قابل مذاکره، او نه د ورځې اسانه په اړه. دا حد محدوديت نه دی. دا هغه جوړښت دی چې هغه شرايط رامينځته کوي چې د تمرين ترسره کولو لپاره اړين دي. تاسو ته ديوالونو پکار دي. په خپل ژوند کې، وختونه او ځايونه شتون لري چيرې چې وسيله فزيکي ډول ستاسو سره نه وي. دا مانا نلري "زه هڅه به وکړم چې چيک ونه کړم." وسيله فزيکي ډول بل ځای کې ده. ديوال واقعي دی. جلا والی حقيقت دی. که تاسو کولی شئ وسيله ته ورسيږئ، نو تاسو به يې ترلاسه کړئ. دا د اراده ناکامۍ نه ده. دا د انجينرۍ په اړه يو حقيقت دی. واټن دروندۍ رامينځته کوي. دروندۍ ازادي رامينځته کوي.

پناه ځای - مقدسې شيبو - د وسيال لرونکي وختونه ۞

پلې يوې اوښتنې وروسته: ستاسو سترګو پرانيستلو څخه شل دقيقې وروسته هيڅ ډول وسيله نه کاروئ. سهار يوه وسيله چيک کول د کورتيزول په کچه کې د فوري زياتوالي لامل کيږي - هغه امنيتي سيستم چې ورځې پيل کيدو مخکې فعال شوی دی. هر فکر لرونکی دود ورځ د عمل سره پيلوي، نه د عکس العمل سره: مسلمان د فجر د اختر سره، منک د سهار د غږولو سره، او يوګی د تړو په تمرين سره. خپل ورځ د اراده سره پيل کړئ، نه د نړۍ د غوښتنو سره چې دروازه پرانيږي. وسيله پاتې کيږي. بلې خونې کې يا درج کې. د خوب څخه مخکې وروسته يوه اوونۍ: د خوب نه دمخه لس دقيقې، هيڅ وسيله وکاروئ نه. سپينه رڼه د ميلاتونون توليد کموي چې پروتوکول ۱۷ پورې اړه لري. د سکرين فعاليت هغه آرامۍ ته خنډ کيږي چې خوب ته اړتيا ده. وسيله په بستر نه وي چارج شي. يو ساعت واخلئ. د يهودو د "هاوادالا" اصطلاح، چې د پروتوکول ۰۳ کې ياد شوې، نافذ کړئ: د ورځې له فعاليت څخه د آرامۍ مابنام ته د تګ لپاره يو رسمي عمل اړين دی. وسيله د هغه څه څخه چې تاسو جلا شئ.

خلکو په خواړو کې: هيڅ وسيله مه کاروئ. د خوړو سره موجوديت يو له لومړيو دودونو څخه دی په هر کلتور کې ismillah، بودا ذهنيتي خوړو عمل، جاپاني itadakimasu. خواړه يوه د مسيحۍ - شکر، مسلمان ب ترلاسه کولو دقيقه ده. وسيله دا په يوې د ګډوډۍ دقيقه بدلوي. ګرځنده تليفون په شکته برخه يا بل کيم کې واچوئ.

خلکو په بيا رغون فعاليتونو کې:
*** نښتګز: وسيله بند کړئ، نه خاموش - بند.**
*** درملنه: وسيله لېرې کړئ.**
*** تأمل: هيڅ نه. د دې لپاره چې ستاسو ژوند بيا جوړ شي، دا هغه کړنې دي چې تاسو يې بايد ترسره کړئ. دوی د ستاسو بشپړ تمرکز غوښتنه کوي. هغه وسيله چې تاسو ورته کار اچوئ، هغه څه ترلاسه کوي چې تاسو ورته ورکړئ، او دا به له تاسو څخه ټول شيان واخلي.**

ورځنۍ بندیز - دوه تر څلورو ساعتونو پورې: د ورځې په یوه ټاکلي وخت کې، هغه دوره چې وسیله فزیکي توګه ستاسو نه وي. ګرځنده تلیفون په درج کې، بل کیدونکي ځای کې، یا په موټر کې. یو ثابت وخت غوره کړئ - ډیری کسانو لپاره ماسه شپه ده. بې حوصله کیدل. بې حوصله کیدل یوه ناروغي نه ده. بې حوصله کیدل هغه خاور دی چې په کوم کې د ذهن ظرفیت د پایښت، تخلیقي فکر او ریښتیني ځان سره د اړیکې لرلو ته بیرته راځي. هر فلسفي مکتب دا پوهیده. صحرا بې حوصله ده. له همدې امله یې نبۍ پیدا کیږي.

پناه ځایونه - مقدس سیمې - د وسیلې نه لرونکي سیمې

د خوب ځای: هیڅ وسیله د شپې په وخت کې د خوب ځای ته مه راوړئ. هیڅکله هم. چارجر بل ځای کې وي. د ساعت دیوال ساعت، ګرځنده تلیفون نه. دا یوازینۍ بدلون - د هغه وسیلې څخه لرې کول چې تاسو یې خوب کوئ - ستاسو د خوب کیفیت به د دې پروتوکول کې د نورو هر ډول اقداماتو په پرتله ډیر بدل کړي. د خوب ځای د بدن لپاره یو پناه ځای دی. هغه وسیله پکې شپه نه ده.
د حمام: هیڅ وسیله د حمام ته مه راوړئ. دا هغه ځای دی چې بې پوهه ګرځیدل د ژوند یوه برخه ده - هغه شاوخوا لس دقیقې چې پیل یې یو لنډ وخت دی او پای یې نیم ساعت ضایع شوی وخت دی. خپل ګرځنده تلیفون په دروازه کې پریږدئ. هیڅ شی پرته موجود شئ. هیڅوالی شتون نل لومړۍ تمرین دی. د خوراکي میز: دا مخکینۍ ته ویل شوي، مګر دا اصل رستورانتونو، کافي او هر هغه ځای پورې اړه لري چیرې چې خواړه شریک وي. خواړه یو ډول عبادت دي - پدې کلمې کې "په یوځای شریک کول" معنی ده. ګرځنده تلیفون د دې عبادت په جلا کولو بدلوي. ګرځنده تلیفون په جیب کې، شکلي مخ ته، یا په یو کیټ کې.

یو ټاکل شوی امن ځای: د کور یو څوکۍ، یو کونډې، یو کرسی، یا کور ته یو ځانګړی ځای چیرې چې هغه وسیله هیڅکله اجازه نه لري. یو لوستلو کرسی. یو تفکر ځای. شا مخ ډبره. باغ کې کرسی. یو ځای چیرې چې تاسو کولی شئ لاسته راوړو - چیرې چې د تاسو او تر ټولو نږدې سکرین ترمینځ هوا ریښتیا، فزیکي او بې څوکۍ وي. هر یوه صومعه لري یو داخلي حوض. خپل جوړ کړئ.

طبیعت او بهر: کله چې په طبیعت کې باست، هغه وسیله هلته پاتې کیږي. په موټر کې یا د یوې کڅوړې په لاندې کیدو. پرته له ټرلو ګرځیدل. د شتون پرته یې عکس واخلئ. د پرنده غږ واورئ پرته لدې چې هغه په ایپ کې وټکوي. د چاپیریال تجربې وکړئ پرته لدې چې دا تجربه ثبت کړئ. د ثبت کول تجربه نه ده. دا د تجربې ځای‌ناسته ده. د بومي دود، چې د سیمې په ګرځیدو تمرین کاوه، کوم وسیله ته اړتیا نه درلوده. پښې د ځمکې پر مخ د عمل ډول وو.

پېژندنه

د تمرین

ولې دا مهمه ده؟

څنګه جوړ کړو

صبح (لومړۍ ۶۰ دقیقې)
هیڅ وسیله نشم کارولی کله چې پایله واخیستمه.
د اراده سره پیل کړئ، نه د کورتیزول سره.
د وسیلې چارج بهرنۍ خونو کې وشې.
مابنام (وروستي ۶۰ دقیقې)
ځه جهاز نه کاروئ مخکې له خوب.
ملاتونین فعال کړئ، د آرامبدو ته اجازه ورکړئ.
دوه بلې خونې کې ټرل شوی جهاز.
چمتل.
ځیګر په خوا کې د جهاز کارولو ته اجازه نه ده.
حاضري، مباحته، هضم.
ټیلیفون په شپګې یا لېرې کې واچوی.
ټولنه
هیڅکله هم په شپه وسیله وکاروئ.
خپلو خوبونو ته بدلون راوړئ.
چارجر بل ځای ته، ساعت واخلئ.
باورځه
حمام کې هیڅ وسیله نه کاروئ.
بې ځایه ګرځېدو ته پای ټکولو.
د دروازې بهر جهاز پریږدئ.
ورځنۍ وقفې (۲-۴ ساعته)
د وسیې ته فزیکي لاسرسي نشته.

.توجه بيا رغونه، د بې حوصلۍ روزنه
.د ګرځنده تليفون يا کمپيوټر په ټرل شوي ځای کې پټول، لکه د دريځ، موټر يا ګرځنده تليفون بندون کې
پناه ځائ سيمه
.يو ځای په کور کې چې د ګرځنده تليفونونو او نورو وسايلو څخه پاک وي
.حقيقي او بې سيمه حضور
.ځای په ګوښه کولو، ديوال ته درناوی وکړئ
طبيعت / بهرنۍ سيمه
.د کار په داخل کې يا د پاکټ لاندې
.د نړۍ بې واسطې تجربې
.په ازادۍ سره تلل

د ۵.۴ برخه

.سکوت د بلنې ته

.تاوتريدو کمونې - د بهرنۍ محرکونو بندول

.مهم - هر ډول اعلان د اوسنۍ لحظې څخه يو ځپونکی دی ۍ

تاسو يو څه کوئ - لوستل، فکر کول، بل چا سره خبرې کول، يا د هغه احساس سره ګډوډيدل چې اړتيا ده ترې تېر شئ. وسيله لرزي. اوس، حتی که تاسو يې ونه نورئ، يوه برخه د ستاسو پام واخيستل شوی. څوک پيغام ورتل؟ څو کسان خواب ورکړ؟ څه وشو؟ اوسنۍ لحظه ماته شوې ده. پاملرنه ووېشل شوې ده. اندیزی زيات شوی دی. وسيله خپل هدف ترلاسه کړ: دا تاسو د هغه ځای څخه وباس چې په کې وئ او د دې تم لپاره چې څه شی ممکن د سکرين په شاوخوا کې موجود وي. که تاسو يې وکتل – او تخنيکي جوړښت دا تضمينوي چې تاسو به يې وګورئ – نو ځنډ زيږي. يوه چيک بيا شل دقيقې شي. اصلي فعاليت پرېښودل کيږي. ډوپامين کم شو. د مخکينۍ کار ته راستنيدل د ذهني هڅو غوښتنه کوي چې ممکن اوسه ستړي شوي مغز يې نه لري. نوټيسيشنونه د اپليکيشن لپاره دي، نه د شخص لپاره. دوی شتون لري ځکه چې دوی د شمېر زياتوي. ټاکل شوی وختونه چې تاسو د اپليکيشن خلاستئ. دا شتون نه لري، ځکه چې تاسو دې ته اړتيا نلرئ چې پوه شئ څوک د تيروېش لپاره ستاسو عکس په ۲:۴۷ بجو کې خوښ کړی دی. هر اعلان يو بهرنۍ تحريک دی - پروتوکول ۰۲ د تحريک-لټون لړۍ پيلوي، چې د ستاسو داخلي حالت نه، بلکې د يوې الګوريتم له خوا پيل کيږي، کوم چې پريکړه کړې ده چې اوس مهال تاسو بايد په کې برخه واخلئ. دې بلنه بايد خاموش شي.

.پناه ځای - اطلاع رسۍ پاکولو - هغه څه چې ستاسو لپاره ګټه نه لري، ټول خاموش کړئ ۍ

عملي کول: ټول اعلانونه بند کړئ، مګر يوازې دا شته: د پيژندل شويو اړيکو څخه مستقيم ټيليفون زنګونه، د پيژندل شويو اړيکو څخه مستقيم متن پيغامونه، کيلنډر يادونې، او که تاسو د دې لپاره يو اپليکيشن کاروئ، سيټينګز → اعلانونه. له هر iPhone: نو د درمل يا بيا رغيدو يادونې. يوازې دا شته. نور ټول: بند کړئ. خنګه اپليکيشن سره لاړ شئ. هغه څه چې ليست شوي دي پرته له دې، نور ټول بند کړئ. يو "بيا رغيدو" نوم جوړ کړئ چې هرڅه بلاک کړي (Focus Mode) ورکړئ د تمرکز حالت Android: همدغه. اعلانونه → سيټينګز پروسه - هر. برنامې بياکتل شوې، او ټول غير ضروري کارونه بند شوي دي. د ډيجيټل بڼه ژوند (Digital Wellbeing) له امکاناتو څخه کار واخلئ ترڅو دا عمل ملاتړ شي.

د خاموشولو شيان:
*** ټولې ټولنيز شبکې (Social Media) اعلانونه.**
*** ټول بريښنالیک (Email) اعلانونه - تاسو به د خپلو ټاکل شويو وختونو په اساس بريښنالیک ووينئ، نه د لېږونکي په ټاکلې ورځ.**
*** ټول خبرې اپليکيشن (News App) اعلانونه.**
*** ټول لوبې (Game) اعلانونه.**
*** ټول سوداګرۍ اپليکيشن (Shopping App) اعلانونه.**
*** ټول تبليغاتی (Promotional) اعلانونه.**
*** د هغه اپليکيشنونو څخه "يادونې" (Reminder) اعلانونه چې غواړي تاسو يې بيا کاروئ.**
*** د ګروپ چټ (Group Chat) ګروپونه خاموش کړئ - اعلانونه.**

د فعالولو شيان:
*** د پيژندل شويو اړيکو څخه مستقيم زنګونه.**
*** د پيژندل شويو اړيکو څخه مستقيم پيغامونه. د پيژندل شويو اړيکو څخه. د کيلنډر نېټې. د درملو او بيا رغون يادونه. الرم کلاک. بدلون: تاسو په خپله ټاکلې ورځ کې نړۍ ته کتنه کوئ. نړۍ ستاسو سره مداخله نه کوي. دا د "سابت" اصطلاح ده چې د دې وسيلې باندې تطبيق شوې، هغه هڅه ده چې تاسو په ځينو وختونو کې چمتو نه ياست، او نړۍ به انتظار وکړي، او هيڅ شی به ضايع نشي چې وروسته بيا ترلاسه کړي.**

🛡 پناه ځای — ټاکل شوی تمرین — د ډیلونو تفتیش.

په ورځ کې د لمرغې چیک کولو پر ځای - کوم چې مطالعې په لسګونو ځله ورځې ته تخمینوي - تاسو به د ټاکل شوي برنامې له مخې چیک وکړئ.

د عمل څرنګوالی:
1. د چیک کولو وختونه وټاکئ:
** سهار: یو چیک وروسته له هغه چې سهارنۍ مقدس ساعت پایته ورسیږي (بیا په بله ویلو، ۸ بجې).*
** مینځه: یو چیک (بیا په بله ویلو، ۱۲ بجې).*
** ماسه: یو چیک (بیا په بله ویلو، ۴ بجې).*
** ماښام: یو چیک مخکې له هغه چې ماښامنی مقدس ساعت پیل شي (بیا په بله ویلو، ۷ بجې).*
څلور ټاکلي وختونه. څلور موټیوال اقدامات.
2. د هر چیک لپاره حدود ټاکئ: اعظمي لس تر پینځه عشاره دقیقو پورې ټایمر. کله چې ټایمر وایي، هغه وسیله لرې شي. یوازې د اړتیا وړ مسایلو ته ځواب درک کړئ. غیر اړین مسایل د بل وخت لپاره خوندي کړئ. ټایمر محدودیت دی. عمل وکړئ. 3. بهرنۍ چیک دوري: وسیله په خپل مقدس جلا کولو ځای کې ده - د ډبې، بل خونې یا تلیفون زنګ کې. که چیرې د چیک کولو هڅه وشي، هغه یاد کړئ. پر دې کار مه کوئ. هغه هڅه... دا به تېر شي. دا تل پېښیږي. تاسو همدې عضلات جوړوئ چې د یو متمرکز کس جوړوي کله چې هغه خپل بې ځایه شوي فکر پیژني او بیرته د تنفس ته راستنیدل - د دې وړتیا چې د پیژندنه وکړي impulses پرته له دې چې عمل وکړي.
د پایلې په توګه: یوه ورځ څلور چیکونه پر ځای شاوخوا سلو چیکونه. هر چیک موخه لري - انتخاب شوی، نه اجباري. ستونزه کمیږي ځکه چې تاسو پوهیږئ چې بل چیک به کله وشي. تولیدات ډېرښت موم ترڅو دپام ټوټې نشي. ذهني روښنایي ښه شي. له همدې وجه له دې چې د ډوپامین سیستم بیا په لرو او تل پاتې توګه محرکونو نه ځپیږي. آیا تاسو به څه مهم وغورځوئ؟ پاڼه کوو، نه. خورا لنډ شمېر شیان واقعا مهم وي. او که دوی مهم وي، یو څوک به زنګ وهي - او زنګونه هغه یوازینی اعلان دی چې تاسو یې ساتلي و.

۵.۵

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښووله: هغه دیوالونه چې ازادې رامینځته کوي.

🛡 پناهځای - پروتوکول 05 - مهم نکات.

1. دا وسیله د تاسو پر ضد طرح شوی وه. بې پایلې تقویت، ډوپامین تمدرکي، غیر محدود سکرول، رنګ انجینرۍ، ټولنیز تایید میخانیک - په سلوګانو ډالرو ارزښت لرونکي تدریسی علوم چې ستاسو پاملرنه جذبولو لپاره کارول شوي دي. تاسو ضعیف نه یاست. تاسو هغه لیدو سره غبره کوئ چې د پراختیا له مخې رامینځته شوی دی. 2. دا وسیله په ځانګړي توګه د بیا رغونې ته زیان رسوي. دا هغه ډوپامین کموي چې ستاسو مغز یې بېرته راټولوي. دا هغه پاملرنه ویشي چې ستاسو د بیا رغونې لپاره اړتیا ده. دا هغه اندیښنه وده کوي چې ستاسو عصبي سیستم یې تنظیموي. دا خوب خرابوي. باید د ستنبدو څخه مخنیوی وکړئ. دا هغه معلومات دي چې الګوریتم نه پوهیږي چې خطرناک دي. ۳. د معبد پوسته لرې. ګرۍ سکیل رنګین جذبه کموي. سور نښاني لرې کړئ. روښنایي کم کړئ. ساده والپیپر وکاروئ. ټولنیز رسنۍ اپلیکیشنونه پټ کړئ. ویب پاڼې د اپلیکیشنونو پر ځای کاروئ. هر هغه بصري لامل چې جذبه کموي، اغیزمن دی. ۴. د مقدس حدود جوړ کړئ - وخت. له خوب وروسته لومړی ساعت: هیڅ وسیله نه کاروئ. د خوب مخکې وروستی ساعت: هیڅ وسیله نه کاروئ. د خواړو په مهال: هیڅ وسیله نه کاروئ. د بیا رغونې فعالیتونو پرمهال: وسیله بند کړئ. دوه تر څلورو ساعته. ورځنۍ محدودیت: وسیله فزیکي توګه نه رسېږي.
۵. مقدس حدود جوړ کړئ - ځای.
سپرنه: په شپه کې هیڅ وسیله نشته.
حمام: هیڅ وسیله نشته.
دین له ځایه: هیڅ وسیله نشته.
ټاکل شوی امن ځای: وسیله هیڅکله اجازه نه لري.
طبیعت: وسیله په موټر یا کڅو کې وي.
۶. د الندې اعلانونه خاموش کړئ.
ټول اعلانونه بند کړئ پرته له مستقیم کالونو، مستقیم پیغامونو، کیلنډر او د بیا رغونې یادولو څخه.
ایمیل، ټولنیز شبکې، خبرونه، لوبې - ټول خاموش دي.
تاسو په خپل ټاکلي وخت کې نږ ته کتنه کوئ.
دنیا تاسو ته ګډوډي نه کوي.
۷. څلور کړنې، ډیرې چیکونه نه. ټاکل شوی منظم تفتیش: په ورځ کې څلور موټی کار، هر یو لس تر پینځه دقیقو پورې، ټایم شوی. د دواړو وختونو ترمینځ، وسیله لرې کړئ. موټی کار، نه اجباری. ۸. مقاومت ازادی دی. هر دیوال، هر جلا والی، او هر ډول ستونزه چې تر منځ دې او اجباري استعمال وشي، د بیا رغون لپاره ځای برابروي. صومعه د یوې وجه له دیوالونو څخه جوړه شوې وه. خپل دیوالونه جوړ کړئ.

د سینټورین - وروستی یادښت

شي ممکن فکر وکړئ چې دا اقدامات خورا سخت دي. په پام کې ونيسئ: تاسو د هغه کوډ له ماتولو سره مبارزه کوئ چې ستاسو په ځانګړي توګه د هغه ضعفونو څخه کار اخلي چې کوډ توليدوي. ستاسو د ډوپامين سيستم ضعيف شوی دی او هغه وسيله يې نور هم کموي. ستاسو تمرکز وېش شوي دی او هغه وسيله يې کوچنيو برخو کې تقسيموي. ستاسو عصبي سيستم تنظيم شوی ندي او هغه وسيله ورته له هغې څخه ډيره محرک ورکوي چې دا تواند لري. دا يو بې طرفه وسيله نه ده. دا د مصنوعي دښمن. اوس په دې فکر وکړئ: د انسانانو لخوا د تمدنونو جوړول، د سمفونيانو ترتيب، د کتابونو ليکل، د کورنيو رغونه، باغونو وده، د بحيراتو پرېږځولو او د زرګونو کلونو راهيسې د روښنايي ترلاسه کول، پرته له سمارټ فونونو. هيڅ شی په دې وسيله کې نشته چې ستاسو د بيا رغونې څخه مهم وي. هيڅ شی شاشه کې نشته چې د يو ژوند بيا جوړولو کار څخه مهمه وي. هر دقيقه چې تاسو يې د دې وسيلې سره نه وياړئ، هغه يوه دقيقه ده چې تاسو په ريښتيني نړۍ کې موجود ياست - هغه نړۍ کې چې ريښتينی ديوال هغه ځايونه دي چې تمه لري تږي شئ، چيرته چې ريښتيني اړيکې تمه کوي جوړ شي، چيرته چې ريښتينۍ سکوت تمه کوي خبرې وکړي. که اړتيا وه، کوچنۍ پيل وکړئ. لومړی په تور او سپينه کې کار وکړئ. بيا د سحر پاک ساعت. بيا د خپلوټ لپاره حدود ټاکي. بيا نوټيفيکيشنونه حذف کړئ. بيا ټاکلي وختونو ته پام وکړئ. هر ګام مغز ته ډير ځای ورکوي چې ښه شي. هر ديوال هغه برخه له خپلې توجه څخه ستاسو ته راځي. ستونزه د حضور په واسطه حل کيږي. حضور سکوت غواړي. سکوت ديوالونه غواړي. دوی دا دودونه جوړ کړل ځکه چې دوی پوهيدل څه خطر شتون لري. هغه څه چې ستاسو لپاره خطر دی، هماغه دي. خپل تمرکز بيرته راواړوئ. دا ترټولو قيمتی شی دی چې تاسو يې لرئ، او دا ستاسو ملکيت دی. — د سنټرين څخه

پای ته رسيدو پروتوکول 05 - ډيجيټل پاک کول - سينچوريان ويجه.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانټوریان پیپر ۱۴

ډیجیټل پاک کول.

د موادو او ټولنیزې میډیا د هم ټرلو له تاوان څخه خلاصېدل.

خپل ځان د مرستې په تور کې له وتلو او بیرته د توازن حالت ته راستنیدل.

معمار د یادښتونو: دلته هغه ناربز حقیقت دی چې هیڅوک نشي غوښتل په بیا رغیدو کې واورئ: تاسو یوازې په موادو کې ونه ټک شوی. تاسو ټولې ډوپامین تشنابې ته ټک شوی یاست. هغه درمل لرونکي ژنیتیکي DRD2 پلی مورفیزم، او COMT، MTHFR تغیرات ضعفونه چې تاسو یې د سوداګر لپاره حساس کړي، لکه ریسیپټر کثافت، تاسو په ورته ډول د الګوریتمیک لاسوهنې لپاره حساسوي. ټولنیز رسنۍ پلت فورم بې طرفه نه دي. دوی د دې لپاره جوړ شوي چې هغه روانې لارې وکاروي. دوی عصبیت پوهان استخدام کوي. دوی د ازمېښت. دوی ستاسو د ډوپامین سیستم په اړه له تاسو څخه خورا ښه پوهیږي. نو تاسو A/B اعتیاد لپاره نشه مواد پرېږدو. بیا تاسو ورځې ته شپږ ساعته د ببرنیوالي اړوند محتوا لټون کوئ. تاسو ځانګړي مرستې فلمونه ګورئ چې تاسو احساس وکړئ چې څه کوئ. تاسو خپله هویت په یو ناجی په توګه جوړوئ. تاسو مصرف کوئ، مصرف کوئ، او بیا هم - هیڅ شی بدل نه شي. دا ببرنوالی ندي. دا د اعتیاد یوه انتقال ده تر یوې ډیرې ټولنیزې منلو ور میډیم پورې. او ځان مرستې سوداګر د دې څخه ګټه اخلي. ستاسو په ځانګړي توګه تمرکز کول.

— ۱۴.۱ —

د همغږۍ د کوډونې جوړښت.

چګونه مواد او رسانې ټولنیزې د یو شمېر ضعفونو څخه کار اخلي.

د سریو لارې، مګر د وړاندې کولو توپیر.

او oholستاسو عصبي-ژنیټي کمزوریان د کوکایین او انیټاګرام لایکونو، اپیاؤئډونو او ټیک ټاک په ګرځولو، الک یوټوب په ځنډیدو، او میتامفیټامین او ټویټر په خفګان کې توپیر نه کوي.

دغه ټول د ډوپامین خوشې کولو ته اړون دي په "nucleus accumbens" کې.
دغه ټول ستاسو ځانګړي ژنیټي پاداش حساسیت څخه کار اخلي.
دغه ټول تسلسل، لغز او اجباري لټون رامینځته کوي.
تنه یوازې توپیر د قانوني حیثیت او ټولنیز منلو دی.
ګرځیدل په ټولیزه توګه ومنل شوې نشه مواد کارول دي.

ژینیټیک بدلون.

دا څه رامینځته کوي او دواړه توکي او پلیټ فارم څنګه د دې څخه ګټه پورته کوي؟

MTHFR variants

کمی شوي عصبي ترانسپوټر تولید → د ډوپامین هر ډول سرچینې ته اړتیا (سترنجې یا لومړۍ حالت کې کمښت → مینه/لیدنې/ګوري).

COMT Val/Val

چټک ډوپامین پاکوالي → نورې محرکاتو ته اړتیا پیدا شي → دواړه توکي او لوړ فریکونسي مواد د دې څخه ګټه پورته کوي.

COMT میټ/میټ

ډیر ورو ځپیدو → د محرکونو له املې آستړېدل → د اندیښنې په واسطه سکرول کول د ځان ساتنې په توګه.

DRD2 تغییرات.

کم شوي ډوپاامین ریسیپټر کثافت → تمایلات کمښت → د هرې معتبرې ډوپاامین سرچینې په جبري لټون.

SLC6A4 (سیروټونین).

کټ کوچنی → د اندیښنې ضعف → له موادو سره ځان درملنه یا د بې پایلې ځارنې په توګه د ځان ساتل.

OPRM1 (اپیویډ).

بدیل حالتونه ټولنیز ټرلو او تمځایونو باندې اغېزه کوي → د موادو یا آنلاین نامعلوم اړیکو له لارې د اړیکې هڅه.

BDNF تغییرات.

د عصبي انعطاف‌پذيرۍ اغيزه → مغز په دواړو توکو او الګوريتميک شرط بندۍ لخوا اسان تر بيا تنظيم کيدو.

الګوريتم پوهيږي چې ستاسو څه ضعفونه لري.
الګوريتم د لاندې مواردو تعقيب کوي:
* **څه قدر وخت تاسو ووينئ (دلته تمرکز).**
* **چې څه شی به مو د سکرول کولو مخه ونيسي (د پام جلب کول).**
* **تاسو په کومو شي باندې عمل کوئ (عاطفي محرکونه).**
* **کله چې تاسو تر ټولو زيانمن ياست (ورځ، حالت).**
دا يو ماډل جوړوي د ستاسو د تمځايې سيستم له مخې او تاسو ته هغه څه وړاندې کوي چې ستاسو وخت په پليټ فارم کې ډيروي.
دا کومه توطئه نه ده. دا يوه ثبت شوې سوداګرۍ لاره ده.
ستاسو پام هغه محصول دی.
عادت د ځانګړنې دی.
تنوعات، دغه الګوريتم دقيقاً هغه څه موندلی چې تاسو ته ځانګړي DRD2 او COMT + لرئ MTHFR کې تاسو دي. دا د ملياردونو معلوماتو پوائنټونو سره لري. دا به د اراده په وړاندې بريالی وي. که نه نو، که تاسو د دې جوړښت پوه شئ او غواړئ د لوبې کولو څخه ډډه وکړئ.

د ترک د بد ورځې چکر: څه شيري کله چې تاسو نشه مواد پرېږدو مګر تل سکرين ته ګورئ:
"لومړۍ ورځ: نشه مواد پرېږدئ. خپله احساس وکړئ. تليفون واخلئ "چې ځان وژغروئ.
دوه ورځې: د ډوپامين سيستم دمخه له هغې نه شوی دی. د جبران لپاره نور سکرين ته وګورئ.
درڅه ورځ: سکرين لرکی خوشحالي راوړي. نور وغواړئ. ساعتونه ورک کيږي.
لومړۍ اونۍ: د سکرين کارولو له امله خوب خراب شوی دی. ترک بدتر کيږي.
دوهمه اونۍ: پام دومره ټوټې شوی چې تاسو بل هيڅ شی نشئ کولی.
لومړۍ مياشت: "بيا رغيدنه" د بيا رغونې په موادو کې ليدل دي. هيڅ شي بدل نه شو درهمه مياشت: زه لا هم د غم، انديښنې او د فعاليت نشتۀ احساس لرم. مګر زه "سړی" يم. تاسو يو ځواکمنې د بل په بدل کې تبادله کړې. ډوپامين سيستم هيڅکله هم بيرته را نه شو. تاسو يوازې د سوداګرو بدله کوله.

خپل ځان د مرستې په ګرګۍ کې.

وايي چې څنګه د بيا رغون موادو مصرف ستونزې رامينځته کوي او ستوري مخه يې نيوي:

* *د معلوماتو زيان: ډيرې معلومات په وارور ډول ستونزه کيدی شي.*
* *ځان تشخيص: دا ممکن ستونزه وي، ځکه چې خلک د متخصصانو په ځای خپل ځان تشخيص کوي.*
* *ډيرې تمايلات: دا ممکن ستونزې رامينځته کړي.*
* *د مسؤليت کمښت: دا ممکن ستونزه وي.*
* *د باور له لاسه ورکول: دا ممکن ستونزه وي.*

بيا بيا يادونه وکړئ چې د متخصصانو سلا او مرسته مهمه ده. که تاسو په دې اړه انديښنه لرو، مهرباني وکړئ د يوې مسلکي سره مشوره وکړئ.

ذاتي مرستې په اړه هغه ناراحه حقيقت.

ذاتي مرستې سوداګرۍ هر کال له ۱۳ ميلياردڈالرو څخه زياته ارزښت لري. دا صنعت هرساله وده کوي. که چيرې ذاتي مرسته کارکوای، نو دا صنعت کم شوی وای ځکه چې خلک شفايميت موندلی وای. بلکی، دا د هغه کسانو توليدوي چې هيڅکله نه بدليږي. د دې سوداګرۍ ميتود غواړي چې تاسو خپل ضعف ته پاتې شئ. يو شفايميت شوی کس ته نور معلومات اړين ندي. نو موخه دا ده چې تاسو په بشپړ ډول شفا ومومئ، بلکی يوازې هغه کچه وسائئ چې تاسو د بل کتاب، کورس يا پروګرام پيرودلو ته هڅول شي. قربانيانو ته د پټزندښت پيسې ورکول: پليټ فارمونه د ښودل شوي شفای پرځای د څرګند شوي کړکيچونو ته تمايل لري. هغه ويډيو چې په دې اړه وي چې "زه لا هم ستونازده يم" ډېر ليدونکي ترلاسه کوي، په پرتله چې هغه ويډيو چې وايي "زه اوس ښه يم". الګوريتم کړکيچونه زياتوي ځکه چې کړکيچونه اغيزمن وي. دا داسې موتيون رامينځته کوي چې خلکو ته پاملرنه وکړي ترڅو دوی په کړکيچ کې پاتې شي.

د بېرته جوړېدو د محتوا په هر تبصرې برخه کې، دا خطر شتون لري:

* **تغيير (بحث ته ځي abstrak تمرکز د ستاسو د بېرته جوړېدو څخه د).**
* **ځکه کول (ځکه شوي مشورې ګډوډي او خنډ رامينځته کوي).**
* **تقويت (عجيب غرونه غالب کيږي - د ژوندي پاتې کيدو اړخ لومړی).**
* **د هويت وسله کارول ('حقيقي بېرته جوړېدل' دروازه تړل او قضاوت).**

* ترانکیني احساسات (جنګیزي کیسې کرښې او ټراوما عکس العملونه تحریکوي).
* د واک پاک کول (غیر رسمي متخصصین چې هیڅ اعتبار نه لري).

هغه څوک د مرستې لپاره راغلي و. دوی ډیر ګډوډ، ډیر بې ځایه او لږ تجهیز شوي وو. تبصري برخه ندي... دې یوې ذهني خطر دی. کله چې څوک د ترکي حالت څخه تیښته کوي او بیا د ښه برته جوړیدو په اړه تبصري لوستل، هغه دمخه د اندیښنې، ډوپامین کمښت، او ذهني ضعف سره مخ دي؛ دوی ۵۰ مخالف نظرونه ولولو؛ د دوی عصبي سیستم نشي کولی چې سیګنال له شور څخه جلا کړي؛ عجیبه نظرات ځپوونکي وي؛ دوی د خپلو اوسنیو کړنو په اړه شک لري؛ دوی یو څه نوي هڅومباء، مګر هیڅ پایله نه ترلاسه کوي؛ دا سمدلاسه کار نه کوي؛ دوی بیا د نورو ځوابونو لپاره تبصرې ته راستنیدل. دا دوره تکرار کیږي. هغه شخص هیڅ شی په کاف ډول نه کوي چې کار وکړي.

— 14.3 —

اړیکې ختمول

جراحی لرې کولو پروتوکول.

د ګرځنده تلیفونونو او نورو پرجوګه وسایلو څخه په ناڅاپه توګه لاس اېستل اکثراً ناکام شي، ځکه چې د موادو په پرتله، دا ټیکنالوژي زمور په عصري ژوند کې خورا مهمه ده. تاسو اړتیا لرئ ګرځنده تلیفون د "اړیکې، بانکینګ، لارښودنې، کار او روغتیا لپاره. "په یوه ځانګړې ډول ټولټال د ټولنیز میډیا څخه لاس وا listel دا واقعیت ته پام نه کوي. دا په همدا حال کې یو بل اراده چمتون رامینځته کوي د وتلو په دوره کې - کله چې ستاسو اراده یوازې د موادو بندیدو له امله کمزوریږي. هدف د ټیکنالوژ څخه بشپړ لیرې کیدل نه دی. هدف موټی شوی کارول دي چې د بیا رغونې ملاتړ کوي.

د لومړي ځپز - چاپیریال د جراحي (۱-۳ ورځې)
له خپل تلیفون څخه حذف کړئ:
* TikTok (تر ټولو لوړ کوډیني پټونکي احتمال لرونکی پلیټ فارم)
* Instagram (مقایسه انجن + نه ختمیدونکی سکرول)
* Twitter/X (غضب حلقې + د مناقشې څخه کوډین)
* YouTube (ایپ (سګار - یوازې براوزر وکاروئ، چېرته چې ستونزه وي
* هر هغه بیا رغونه یا ځان مرستې برنامې چې په کې ټولنیز خصوصیات وي.

بند کړئ:
* ټول اعلانونه پرته له دې چې د ریښتیني خلکو څخه راغللي وی؛
* ټولو پلیټ فارمونو ته کوډین؛
* د براوزر توسیعونو له لارې نه ختمیدونکی سکرول؛
* ټول خبرونه اخطارونه.

تلیفون حرکت کړئ: د خوب ځای نه بهر (د ۱۰ ډالرو نرخ لرونکي ساعت واخلئ)؛ په ټاکل شوي وختونو کې د خپل بدن نه لېرې کړئ؛ تاسو باید ځان چارج کولو سټیشن ته ورکوو. دا د ژ مینځنې تخنیک دی، نه د ارادې خبره. تاسو محرکونه لرې کوئ، هغانو سره مبارزه نه کوئ.

د فاز ۲ — د وخت جوړښت (۴-۱۴ ورځې)
ثابت وخت حدود جوړ کړئ:
صبح: له بیداریدو څخه وروسته لومړ ۶۰ دقیقې تلیفون نه کاروئ.
کاري دوري: تمرکز په دوره کې ګرځنده تلیفون بل خونې ته واچئ.
غذا: د میز پر سر هیڅ سکرین ونه کاروئ.
ماښام: ټول سکرینونه ۹۰ دقیقې مخکې له خوب څخه بند کړئ.
وخت: ۳ ټاکل شوي ۱۵ دقیقې لپاره یوازې د اړیکو لپاره ت.
د سکرول ځای په بدلولو سره د بیا رغونې ملاتړ فعالیتونه وکړئ:
صبحنی سکرول → سحرن تګ یا سپورټ
وم سکرول → موسیقي، کتاب یا موسیقیالي وسیله. عصري لپاره د کاري روټین: غسل، ژورنال ب ored لیکل، یا د خوب روټین.
که احساس وکړئ چې اندیښنه لرو: د تنفس تمرین وکړئ یا د یو ریښتین په کسان سره اړیکه ونیسئ.
د ځنډ رامینځته کولو لپاره اقدامات: له ټولو حسابونو څخه لاوتیا واخلئ (هر ځل باید ننوتنه وکړئ)؛ شپب کوډونه محو کړئ؛ د رنګ حالت فعال کړئ (دا د انټر فیس رنګونو څخه د ډوپامین سیګنال لرې کوي)؛ د سکرین وخت محدودیتونه په کوډ سره تنظیم کړئ چې بل خوک یې ټاکي.

د فاز دریم -- د محتوي ځارنه (۱۵-۳۰ ورځې)
د هغه پلیټفورمونو لپاره چې تاسو یې ساتئ (پیغام رسولو، اړین کاري وسیلې) -- لاندې حسابونه پریږدئ:
* ټول ښرته جوړیدو او ځان مرستې حسابونه -- هو، ټول.
* ټول اغیزمنان -- دوی ستاسو ملګري ندي؛ اړیکه سود لرونکي ده.

* هغه حسابونه چې په هغانو کې تمځای، خفګان یا اندیښنه رامینځته کیږي.
* هر هغه کس چې تاسو یې شخصي نه پیژنئ.

یو لاندې حساب پریږدئ:
* ملګري او د کورنۍ کسان چې تاسو ورسره په حقیقت کې اړیکه لرئ؛
* ۱-۲ حسابونه چې د ریښتیني دلچسپیو سره ټراو لري (نه د ببرتە جوړیدو سره).
* سیمه ییزه ټولنیز معلومات.

قاعده: که یو حساب ستاسو په حقیقت کې ژوند ښه نه کوي، د دې له منځه وړئ. هغه "الهام" چې عمل ته لېږالتیا نه راپاروي، د پرمختګ په توګه خفه شوي تفریح دی.

— 14.4 —

د ۳۰ ورځو پروتوکول

خلور اونۍ بشپړې ډیجیټل بیرته تریا.

اونزمه اونۍ — د چمتل محیط: هغه اپلیکیشنونه چې خورا ځورونکي دي، یې حذف کړئ؛ تلیفون له خوب ځای څخه لرې کړئ؛ ټول غیر اړین اطلاع رسۍ بند کړئ؛ د چارج کولو مرکز په خوب ځای بهر جوړ کړئ؛ د رنګ حالت (grayscale mode) فعال کړئ. چلند: له بیداریدو څخه د لومړیو ۶۰ دقیقو لپاره تلیفون وکاروئ نه؛ د خوب څخه ۹۰ دقیقه مخکې د سکرینونو کار مه کوئ؛ ورځې یوه ۲۵ دقیقې طبیعت ته تګ (هیډفون پرته)؛ ورځې یو ټیلیفون کال د یو ریښتینې انسان سره وکړئ؛ ۱۰ دقیقې شخصي کاغذ لیکل. ذهنیت: ومنئ چې ناراحتی موقتي دی؛ هغه غوښتنې احساس کړئ چې د سکرول کولو لپاره، مګر عمل مه کوئ. ؛ پوه شئ چې بې حوصله یوه بحران نه دی. ثبت کړئ: ورځنۍ سکرین وخت په ساعتونو. یوازې مشاهده وکړئ، هېڅ ډول قضاوت مه کوئ.

اونۍ ۲ — بدلونونه او اضافه کول: یو موسیقي آله یا تخلیقي سپورټ زده کړئ؛ یوه فزیکي کتاب پیل کړئ او زمنه وکړئ چې دا پای ته ورسوي؛ د ورځې بل حرکت یا تګ جلسه اضافه کړئ؛ یو شخصي اجتماعي ناسته تنظیم کړئ. کمونې: ټول ځان مرستې او بیا رغیدنې حسابونه له لید څخه ورکړئ؛ ټول اغیزمن کسان له لید څخه ورکړئ؛ هر هغه اپ چې پرون یې ۳۰ دقیقو نه زیات کارولئ، لرې یې کړئ؛ د ټولو پاتې ټولنیزو پلیټفورمونو څخه لاګ اوت کړئ. تمرین: کله چې تمایل وشي چې سکرول وکړئ — دریو تنفسونه واخلئ، بیا د بدلون فعالیت غوره کړئ. کله چې اندیښنه ولرئ، د یوې کلمې په ځای د ګرځنده تلیفون په سکرین کې ګرځیدو ته اړتیا نشته؛ بل چا ته ټلیفون وکړئ. کله چې خپه شئ، مخکې له دې چې کوم کار وکړئ، یوه مینه د پنځو دقیقو لپاره صبر وکړئ. ثبت کړئ: د ګرځنده تلیفون کارونې وخت او یو بدل فعالیت په ورځنۍ ډول ثبت کړئ.

اونزمه اونۍ - بیا رغونه: یوې وسیلې یا د شوق په کار کولو ته ورځې، چې ورځنۍ وخت یې ۱۵ دقیقې یا زیات وي؛ په اونۍ کې لږترلوسه یوه ۲ ساعته طبیعت ته سفر وکړئ؛ په اونۍ کې دوه یا زیاتې مخامخ ټولنیزې ناستې وکړئ؛ ورځنۍ حرکت یو معمول ګرځوي؛ ثابت بیداریدونکی وخت، چې ۳۰ دقیقو نه زیاتی وي. نوی: د ژوند یوه برخه وټاکئ چې یې ښه کول غواړئ - ټول څه نه؛ د دې ښه کولو لپاره یوه عملي اقدام وکړئ. نشم کولی: د دې په اړه ویډیو وګورئ. باید: واقعیا یو څه وکړئ. تفتیش: پاتې شوي کارونو بیاکتنه وکړئ؛ د سکرین وخت بیاکتنه وکړئ او پاتې وخت یې معلوم کړئ. سیندونه؛ پوښتنه وکړئ چې "آیا زه دا اونۍ نور کار وکړم، یا نور څه مصرف کړم؟" ثبت کړئ: د عمل لایست - تاسو په حقیقت کې څه وکړئ (نه دا چې څه وګورئ، وویلئ یا مصرف کړئ).

اونیزه ۴ — یوځای کول: د تل لپاره جوړښتونه رامینځته کړئ: سهارنۍ روټین، چې په کوم تلیفون نه وي؛ ماسونۍ روټین، چې د سکرینونو پرته وي؛ ورځنۍ حرکت غیرقابل ومنل; اونۍ ته شخصي اجتماعي لږترلږه؛ منظم تخلیقي تمرین. پربښودل: کومو ډیجیټل وسایلو ته تاسو واقعاً اړتیا لرئ؟ یوازې هغه ساتئ؛ کوم وخت محدودیتونه کار کوي؟ دوی رسمي کړئ؛ کوم بدل فعالیتونو ته تاسو خوند محسوسوئ؟ هغوی ته لومړیتوب ورکړئ؛ څه د بیا رغونې ملاتړ کوي او څه یې کمزوري کوي. د راتلونکي لپاره چمتو: ستاسو "ډیجیټل حدود" مستند ولیکئ؛ د مسؤلیت لپاره، یو شخص ته ستاسو حدود ووایي. د ۹۰ ورځو حساب‌پرسۍ یادونه تنظیم کړئ؛ د انحراف د خطرونو نښې وپیژنئ. په ټولو معیارونو تفکر وکړئ: انرژي، خوب، حالت، د بیا رغونې پرمختګ، تمرکز - آیا دا ښه، یو ډول یا بد دي په پرتله Week 1؟

مرکزی نکات:
دوباره لاري - ټولنیزې رسنۍ د هغه په ورته ډوپامین سیسټم کاروي لکه څنګه چې نشه مواد؛ ستاسو جینې کمزورتیا دواړو باندې تطبیق لري.
همغږي اړه ریښتیا ده - د نشه موادو څخه بیا راګرځي، خو ورځ کې شپږ ساعتونو لپاره په ټولنیزو رسنیو کې ګرځېدل بیا رغونې نه دي؛ دا د اعتیاد لیږد دی.
خپلواړتیا یو فریب دی - صنعت د دې څخه ګټه پورته کوي چې تاسو وېښ‌ژیرئ؛ که څوک په بشپړه توګه روښانه شي، نو هغه محتوا مصرف نه کوي.

مصرف عمل ندي - د بيا رغونې وېډيوګانې لیدل بیا رغونه نه ده؛ د عادتونو په اړه زده کول د عادتونو جوړولو نه دي. قربانیانو ته د ځانګړې پوهنې ورکول ګټه راوړی - پلیټ فارمونه هغه کسانو ته تمځای ورکوي چې ستونزې لري؛ دا یو ډول غلط موخه رامینځته کوي چې خلک دې په همدا حالت کې پاتې شي.

د وتلو احساس او د ګرځنده تلیفون کارولو سره یوځای، یو بد چکل رامینځته کیږي - ستاسو کمزورۍ سیستم د ګرځنده تلیفون له کارونې څخه ډوپامین ترلاسه کولو ته اړتیا لري، چې دا د عصبي ریکارډ مخه نیسي.

خبرونه خطرناک دي - د تبصرې برخې تمرکز ویشي، په مشورې کې تضاد رامینځته کوي او د شخصیت له لارې برید کوی؛ دې برخو څخه په بشپړ ډول ډډه وکړئ.

د ګرځنده تلیفون پاکول - هغه ګرځنده برنامې چې خورا کارول کیږي، یې حذف کړئ، د خبرونو نوټیسونه بند کړئ، او ګرځنده تلیفون د خوب ځای نه وکاروئ؛ چمتلوالی د اراده له ک څخه مهم دی View.

باید یو څه بدل شي - تاسو نشئ یوازې ګرځنده تلیفون کارول کول کم کړئ؛ تاسو باید هغه څه هم بیرته راوستئ چې له لاسه ورکړي دي. موسیقي، طبیعت، حرکت، ریښتیني خلک، تخلیقی عمل. ۳۰ ورځې د بیا تنظیم لپاره - لومړۍ اونۍ: د معلوماتو راجغړنه، دوهمې اونۍ: بدلون، دریمه اونۍ: بیا جوړونه، څلورمه اونۍ: یوځای کول؛ د کړا وړتلو ثبت کړئ، نه د مصرف.

د پاییز کلمه: ترټول تر ټولو دروند عمل د بیرته واک ترلاسه کولو لپاره د پاملرنې حاکمیت دی. ستاسو پاملرنه هغه ارزښتناوه سرچینه ده چې تاسو یې لرئ. دا په دې معلوموي چې کوم عصبي لارې مضبوط شي. دا په دې معلوموي چې تاسو څه شئ. پلیټ فارمه ستاسو پاملرنه د ګټې لپاره اخلي. ځان مرستې صنعت ستاسو پاملرنه د ګټې لپاره اخلي. هیڅ یو یې هڅه نه لري چې تاسو واقعاً ښه شئ. شفایري کله چې تاسو خپلې پاملرنې په خپله ورځني ژوند باندې متمرکز کوئ؛ د شیانو پرځای کار وکړئ؛ او د خلکو سره اړیکه ونیسئ. ریښتیني خلکو سره، د مجازی رابطو پر ځای؛ د ناراحتی سره مقابله وکړئ، نه د هغې څخه د وتلو سره؛ خپل شخصیت د عملونو له لارې جوړ کړئ، نه د کیسو له لارې. دا ساده ده. مګر دا اسانه نده. الګوریتم به هڅه وکړي چې تاسو بیا راخلاصوي. د سکرول کولو تمایل شاوخوا اونۍ به دوام ولري. "د بېرته رغیدو په حال کې" شخصیت، د "بېرته رغول شوي" شخصیت څخه ډیر خوندي به ښکاري. تاسو ستاسو د موادو مصرف نه یاست. تاسو ستاسو د کړکیچ کیسه نه یاست. تاسو ستاسو ورځې شماره نه یاست. یا د خپلو پیروانو یا د خپل ظاهري شکل لپاره. تاسو هغه شئ چې تل وکړئ، کله چې څوک نه وینې. یو ژوند جوړ کړئ چې ژوندي کولو مستحق وي - نه یوازې یو فید چې تعقیبولو مستحق وي.

د ستره پېړۍ ۱۴ -- د ډیجیټل پاکولو.

پروتوکول ۱۳

.د درملو کوډه

.د باور او انکار تر منځ د یوې معتدلې لارې په اړه

.هر فارماکوپیا پوهیده: هغه درمل چې یو ځل د شفا وړ وي، بل ځل ممکن ضرر ورسوي

**.مهم خبردارنه - د مخ زدو ترې مخکې دا ولولئ **

دا پروتوکول یوازې د زده کړې لپاره دی. هیڅکله هم د خپل ډاکټر مستقیم څارنې پرته هیڅ جریبه، کمون یا درمل بدلون مه کوئ. ځینې درملو، په ځانګړې توګه بنزودیازپینونه، اپیوئډونه او ځینې ضد افسرد دواړو، د ناڅرګندې بندیدو لامل کیدی شي چې طبیب ته خطرناک وي او حتی ممکن مرګ لري. دا پروتوکول معلومات چمتلوي تر څو تاسو په خپل روغتیایي چا سره مخکښې خبرې وکړئ. دا طبیب مشورې نه ده. دا د متخصصینې لارښوونې ځای نشي. دې باید د ځان لپاره درملو پریکړو لپاره ونه کارول شي. هیڅکله هم د خپل درملو رژیم کې بدلون مه نه‌نیسئ پرته له دې چې د یو متخصصې روغتیایی کارپوه سره مشوره وکړئ.

C-13.001: د سنټوریون - داخلې کوډ

د سنتوریون لیدو یوه خطرناکه شی، چې هغه د بېرته رغېدو ټولنې په مختلف کلتورونو کې وینې: هغه څوک چې یو قفز پرېږدي او بل ته ځي. سړی چې په سړک کې سوداګر کوي، هغه پرېښودل کیږي. درملنځې نوی چانس ګرځي. هیروین د بنزوډیازپینونو په د خوب ورکونکو دوا لپاره بدلیږي. بسته بند یې بدل شوې ده. ohol بدل شي. کوډاین د درملو تحریک کونکو په بدل شي. الک تمایلي نه دي بدل شوي. هغه څوک قانون له مخه بې هوښې دی، مګر د بیولوژي له مخې اغېزیږي. د مغز. هر هغه دوديز درمل یدو مواد جوړونې چې د نړ په کچه شتون لري، پوهیده چې هغه درمل چې یو ځل ښه کوي، بل ځل ضرر رسوي. د آیورو وید پر په "ساتویک" (سیمنځي)، "راجاسیک" (بیدارونکي) یا "تاماسیک" (کمزورى کونکي) اصطلاحاتو وېشي - او ښووي چې هر ډول ماده، حتی هغه چې ګټه لري، سموم ګرځي کله چې دوز د بدن ظرفیت څخه زیاتیږي. د اسلام منع کول د "اعل" پر بنسټ جوړ شوی دی - د عقل ساتنه - او په وشي چې هر څه ممکن دي. هغه توګه چې د عقل وړتیا ته ګوښه کوي، له طبابت څخه په سمومیت کې بدلون ورکړی دی. هېپوکراټیس ویاند د "لومړی، هیڅ زیان مه کوئ" سره پیل کوي—او دا یوازې د طبیب عملونو لپاره نه دي، بلکې د هغه نسخو لپاره هم دي چې خپل کاري دوره پای ته رسوي. دا پروتوکول د درمل ضد ندي. سنتورى په مطلقاتو کې مداخله نه کوي کله چې د شفای خبره وي. د افیون اعتیاد لپاره د درملو سره مرسته کول د ژوند ژغورنه ده—د دې ردول ځکه چې "دا لا هم نشه دي"، خلکو ته مړه ورکړي دي. روانی درمل ممکن دي چې د هغه حالتونو لپاره اړین وي چې نورو مداخلو ته ځواب نه راکوي. د مزمنې درد شرایط کله ناکله د دوامداره درملنې ته اړتیا لري کله چې ټول بدیلونه له منځه تللي وي. مګر ډیټیفارماسي - د څو دماغ فعال درملونو راټولول "بیا رغېدو" په دوره کې - یو ریښتینی او کم کتلی خطر دی. هغه کس چې درې آرامونکي، دوه مزاج تنظیم کونکي او یو محرک درمل مصرفوي او ځان یې سمجاري، د بیا رغونې نه کوي. دوی انتقال کړی - پروتوکول 02 د اعتیاد لیږد په سپینه جامې کې. د بودا لومړی هدف د "منځ لاري" په نامه پیژندل شوی، چې هغه د دوه خصلتو تر منځ دی: یو له دې د اړتیا احساس او بل د ټولو درملو څخه انکار، پرته لدې چې اړتیا وي. معلوماتو پر بنسټ، محدود، مناسب کارول - د منظمې بیاکتنې، صادق ځان ارواخواي او د هغه پوښتنې په کولو لپاره چمتووالی، چې د فارما "فریب" منعوي: آیا دا درمل لا هم ستاسو خدمت کوي، یا تاسو یې خادم شوید؟

د ۱۳.۱ برخه

.د ناروغیو درمل چې د خطر وړ دي

.هغه مواد چې کولی شي نوي زندان رامینځته کړي وپیژنئ

.احتیاط - د لو خطر درملو کټګوریونه - څه باید پیژندل شي ⚠

بنزیډیازپینونه (لوړ خطر): Xanax (alprazolam)، Valium (diazepam)، Klonopin (clonazepam)، Ativan (lorazepam). جسمي تړون په چټک رامینځته کیږي - اکثره ورځني استعمال څخه دوه تر څلورو اونۍ پورې. د لیږې کېدو کولی شي د ټټرونو، جنون او مړینې لامل شي. دا له خورا لږو درملو څخه دي چې د دوی د لیږې کېدو خطر جسمي لیدنې څخه ډېر دی. هیڅکله هم په منظم استعمال وروسته یې ناڅاپه مه پرېږدئ.

اپیوئډونه (لوړ خطر): OxyContin او Percocet (oxycodone)، Vicodin (hydrocodone)، مورفین، فینټانایل، او حتی ټرامادول - کوم چې "خطر نه لرونکي" په توګه بازار شوي وو. د جسمي تړاو لامل کیږي.

جسمي تړار منظم استعمال سره رامينځته کيږي. د ځپلېدو احساس خورا نامرغه وي. د سړک موادو سره د په توګه مناسب وي، مګر دې ته اړتيا ده چې پرې پام MAT زيان رسونکي تړاک يو تلوي خطر دی. ممکن د وشي.

(منځنۍ خطر): Ambien (zolpidem)، Lunesta (eszopiclone)، Sonata (zaleplon). د خوب لپاره درمل (بدلونو په اړه خبرې کوي. ضد افسردۍ دوايان (کمی خطر، مګر واقعيت): SSRIs (پرازيک، زولوفت، د جسمي تړاو رامينځته کيدو سره منظم استعمال. د درمل بندولو له امله، د خوب بد حالت رامينځته کيږي - د هغه حالت څخه بد چې په درمل پيل کولو مخکې وو - کوم چې شخص يې ببرته دوا ته راشيوي. اوږدمهاله کارول د طبيعي خوب جوړښت باندې اغيز کوي، ترڅو ملاتړ وکړي. د. پروتوکول ۱۷ (خوابي جوړښت) د دا دوايان "عادت کوونکي" نه دي په دوديزه معنا کې، مګر کله چې .(ايفکسور، سيمبالتا) SNRIs او (ليکساپرو يوه ناڅاپه توګه بند شي نو د درمل لغو کولو سينډروم رامينځته کوي - مغزي ټکانونه، سردرد، د آنفلوانزا شبيهې علايم، او مزاج بدلون. ايفکسور، پاکسيل، او سيمبالتا په ځانګړي ډول ستونزمن دي چې بند شي. حتی کله چې پريکړه وشي چې دوا بند شي نو مناسب کم کول اړين دي. ګاباپنټينوئيدونه (پرخيزه انديښنه): ګاباپنټين (نيورونټين) او پريګابالين (ليکريکا). د دې دواينو د عادت کولو احتمال ورځ تر ورځې زياتيږي. د کلينيکي ټولنې لخوا. د ځنډ احساس شونې ده، په ځيرکې د لوړ مقاديرونو سره. ډيری وختونه دا دوا په خوشحاله توګه د ببرته جوړيدو لپاره کارول کيږي، ځکه چې په لومړي سر کې يې غير کاوتونکي ګڼل کيده - يو صفت چې شواهد يې بدليږي.

پناه ځای - صادق تفتیش - پوښتنې چې د فریب په اړه افشا کوي.

زه اوس مهال څو دماغ ته اغيز لرونکي درمل اخلم؟ - هر هغه څه چې د مزاج، خوب، انديښنې، درد يا فکر اغيزه کوي؟ آيا دا درمل په دې وروسته تجويز شوي وو چې زه د بيا رغونې ته ننوتم - آيا دوی د دې په جريان کې راټول شول چې ما په رسمي توګه هوښيار و؟
ايا زه د ورځني عملکرد لپاره به يې اړتيا لرم - آيا جسمي تړاو جوړ شوی دی؟ آيا د درملو مقدار زيات شوی دی؟ وخت -- آيا تساهل وده کوي؟ ايا زه د دې په فکر کې ويره يم چې ممکن مې درملونه کم شي؟ ايا زه خپل درمل مصرف د خپلو همکارانو، سپانسر يا درملټر سره نه شيئ؟ ايا زه به احساس وکړم چې که کوم څوک چې ما يې درناوی لري په بيا رغون کې زما ټول درملونه وګوري؟ خطرناک نښې؛ دريو څخه ډير ذهني فعال کونکي درمل په هم چې ورځنۍ توګه ميا شتونو يا کلونو راهيسې مصرف کيږي. اپيوډ دوا لپاره تجويز (benzodiazepine) وخت. يو ډول آراموونکي نه دی. د يوې ډول تاثير ساتلو لپاره د زياتيدونکي مقدارونو (MAT) چې د شديد او تيز درد سره تړاو نه لري يا رسمي بيا رغون اړتيا. د روغتيا پوهنو څخه د درملو ترلاسه کولو لپاره د ډاکټرانو تر منځ ګرځېدل يا د لاملونو زياتول. د راحتۍ احساس - يوه ډوپامين وده - کله چې درمل رامينځته شي. که له دې څخه کوم يو شتون لري، نو ګير ټړل شوی دی. قيد قانوني وي، مګر دا بيا هم يو قيد دی.

د ۱۳.۲ برخه

د وروسته راګرځېدو.

خوندوره کمول: ولې ناڅرګند بندې کول د مړينې لامل کيدی شي او څنګه يې په خوندوره توګه کمولی شئ.

مهم خبردارنه - ناڅاپه بنديدو خطر - هغه څه چې بايد په ناڅاپه توګه ونه ټړل شي.

دا برخه د دې لپاره شتون لري چې خلکو له درملو څخه ناڅاپه پرېښودلو په واسطه مړه شوي، هغه درمل چې کوم يې د کمولو اړتيا وه. دا معلومات کلينيکي دي او بې ځايه نه شي کېدلی.

بېنزډيازيپينونه: د لږ تر لږ مخکينۍ کارونې څخه وروسته ناڅاپه بندول کولی شي ټټر راولي— چې ممکن فټال وي. شديد بيرته راځي انديښنې. ذهني ناروغۍ. دا يو طبي عاجل حالت دی. بېنزډيازيپين د درملو څخه د وتلو له ډلې څخه دي چې يوازې د ټټر په واسطه مستقيم مرګ سبب کيدی شي. هيڅکله ناڅاپه مه پرېږدئ.

اپيوډونه: د وتلو لړۍ خورا نامرغه ده— شبيهې علايم، شديد درد، بې حوصله، بې هوښی، ويجاړتوب، درمل. ډېر کم وخت مرګ لري. په صحي بالغانو کې، مګر که جسم وچ وي، که د زړه مسايل شتون ولري، يا په دوران بارداری کې خطرناک دي. د ترکې پر مهال بيا ځلې کولو خطر خورا لوړ دی - او بيا د مخکينۍ مقدار ته راستنيدل وروسته له هغه چې د تحمل کچه کم شوې وي، دا هغه ځای دی چيرته چې د اوردو مړيني پيښيږي.
ترکې کولی شي د ټټرونو او د ذهني حالت بدوالي لامل شي - دواړه ممکن :(د مرستې لپاره) alcohol وژونکي وي. تل په طبي پوهنځي کې د کمولو يا پاکولو څارنه وکړئ. ضد افسردۍ: معمولا طبيب ته خطرناک نه دي، مګر د بنديدو سيند خورا نامړی دی - مغز زپونه، سرګرځېدل، ګريزوونکي لاملونه، او احساساتي ناټولنه. ايفيکسر، پاکسيل، او سيمبالتا د بندولو لپاره ترټولو ستونزمن دي. د دوی په مناسب ډول کمول اړين دي.

قاعده: وروسته ښه ده. ناڅرګه خطرناک ده. دا يو اصل دی چې د استثناوو ته اجازه نه ورکوي.

پناه ځای - کم کول لپاره اصول - د هغې په آرام او محتاط ډول بيرته راستنيدل.

دا عمومي اصول دي د خپلو طبيب سره د معلوماتو مينا پر اساس د خبرې لپاره. ځانګړي کمونې برنامې اړتيا لري چې ستاسو ده: هغه وه چې تاسو څومره موده دوا استعمال RULE ډاکټر په مستقيمه توګه له هغوی څخه څارنه وکړي. ۱. وروسته مختلول کړی، هغه وه چې د کمونې بايد څومره وروسته وي. مياشتې تر کلونو پورې د کارولو ته اړتيا ده چې مياشتې د کمونې لپاره. جسم د دوا سره تطابق تدريجي و. دوا څخه د لرې کولو بايد همدا ډول تدريجي وي. دودونه دا پوهيده: منک د صومعې پريښودل نه کوي. له شپې څخه. د روغ لپاره، د ډوډ بندون په آرام ډول وشي. دا بدلون د بدن په خپله توګه ټاکل شوي وخت کې رامنځته شي، نه د ذهنې بې صبرۍ له امله. ۲. سلويزې پر بنسټ کمښت: معموله طريقه: د اوسن مقدار څخه لس تر پنځه ويشت سلنې پورې کم کړئ. مخکې لدې چې بل کمښت وکړئ، دوه تر څلورو اونيو پورې انتظار وکړئ، ترڅو بدن په هر نوي کچه کې ثابت شي. لکه څنګه چې مقدار ټيټوالیري، د کميدو اندازه هم کوچن کيږي - په وروستيو ګامونو کې پنځه سلنې يا يې کم. د وروستي لس سلنې ډوکا اکثر څکه ستونزمن او ورو وي.

۳. بدن د لارښود په توګه: ځينې د لېرې کېدو نښې تمه لري او د کنټرول وړ دي. شديد نښې دا ښيي چې ډوکا دومره چټک نه ده. دا منل شوي - او هوښيارانه - ده چې په ثابت مقدار باندې تودې وکړئ او څو اضاف اونۍ انتظار وکړئ مخکې له دې چې لاړ شئ. حتی دا هم منل شوي ده چې که کمون د بحران لامل شي، يو څه زيات کړئ. بدن د ذهن د برنامې نه دی. د هغه سرعت ته درناوی وکړئ. 4. مايع شکلونه: قرصونو باندې د کوچنيو مقدارونو تقسيم کول ستونزمن وي، کوم چې د کميدو وروستيو مرحلوی لپاره اړين دي. مايع شکلونه - چې د ترکيب کونکي درمل جوړونکو څخه ترلاسه کيدی شي - دقت او کوچنې کمونې ته اجازه ورکوي، کوم څه چې قرصونو پرې کولو سره لاسته راځي. کله چې د کميدو مرحله ټيټ مقدارونو ته ورسيږي، د دې امکان په اړه تر منځ د ډېرو د منلو (Xanax, Ativan) خپل طبيب پوښتئ. 5. د اوږد عمر لرونکي شکلونو ته بدلون: لنډ عمر لرونکي درمل يو اسانه او تدريجي لامل کيږي. ستاسو طبيب ممکن ستاسو د (Valium) سره خورا شديد لامل کيږي. اوږد عمر لرونکي درمل لنډ عمل کولو درمل په اورده عمل کولو درمل ته بدلولو، چې دا په ځانګړې ډول د کمې کولو لپاره وي. دا يو مشهور کلاينيکي تېکنيک دی.

۶. د پلنځی درمل: نور درمل کولی شي د بدلون اسانولو لپاره کارول شي: کلونيدين د اپيوئډو له مخه ورکيدو نښو لپاره، هيدروکزين د بنزوديازيپين کمې کولو په جريان کې د انديښنې لپاره، او ځينې غير کاوتدونکي خوبونه د خوب درمل کمولو په جريان کې. دا پلنځي لنډمهاله سپورټ دي - چې د جوړښت ملاتړ کوي، پداسې حال کې چې اصلي ملاتړي تدريجي لرې شوي.

۷. د وخت تمايلي: لنډ مهال کارول (اوون): د اوږدې مودې لپاره کم کړئ. اورده مهال کارول (مياشتې): د مياشتونو لپاره کم کول. ډېر اوږد مهال د بنزوديازيپينونو کارول (کاله): د کميدو بهير يو تر دوه کلونو پورې وخت نيسي. ګډندی کول بياځل د دردو احساسات راټولوي يا طبي خطر رامينځته کوي. هغه پروتوکول 07 چې عصبي په نوم يادېږي، دلته هم خورا مهم دی - جسم د حجايي کچې په سطحه تنظيم کيږي، او دا تنظيم د جسم د ظرفيت څخه بهر سست نه شي کېدا.

د دوا ټولګه

يوځل بيا د بنديدو خطر.

کټل شوی لاره.

ټاکل شوی وخت.

ببنزيډيازيپينونه

د ټټر وهي - ممکن خطرناک وي.

کمون، خورا وروسته، د ډاکټر لخوا ځارنه ۱۰٪.

مياشتې تر کلونو پورې

د عملياتو.

ډيرې ناراحتی، او لوړ بيرته راستنيدو خطر.

ب زيرو ځارنې سره کم کول، د MAT انتخاب.

او مياشتې

زدراګز (خواب).

د بيا رغيدو د ستونې، د اړتيا د چيکل په دوره.

تدريجي کمون او خوبې چارې.

اوون

ضد افسرد جنه.

د بنډبدو سيندورم — خورا نامرغه

ډيرې وروسته کمول، د واسطې درمل.

او مياشتې

ګاباپينويډز

د ترکيدو لامل شوي علامې ورځ په ورځ زياتېږي.

تدريجي دوز کمول.

اوون

د ۱۳.۳ برخه

د خپل طبیب سره د خبرو اترې.

خوځښت څنګه وکړئ او کله چې د درملو اړتیا واقعا وي.

🔄 سینکچري - د کم کړي خبرو اترې پیل کول.

که تاسو په دې باور لرئ چې تاسو ډیر درمل اخلي یا د درملو پریکیدل وشو، نو د خپل طبیب سره خبرې کول هغه اړین ګام دی. دا هیڅ ډول شخړه نه ده. دا همکاري ده - ناروغ او معالج دواړو یوځای کار کوي ترڅو د شتون لرونکي وسایلو مناسب استعمال وکړي. چمتلاره: ټول اوسني درمل، مقدارونه او هغه وخت لیست کړئ چې تاسو یې اخلي دي. هر هغه اندیښنه یاد کړئ چې تاسو یې د درملو په اړه لرو - زیاتیدونکي مقادیر، د دې ویره چې ستاسو درمل پای شي، د درملو استعمال کول... د روغتیا لپاره د تجویز شوي کیف په څیر کار مه کوئ. د غوښتلو شویو اغیزونو یادونه وکړئ. خپل بیا رغونې شرایط تشریح کړئ: "زه له کوډین څخه بیرته را شوم او غواړم چې ډاډ ترلاسه کړم چې زما درملنې لړۍ هغه څه نه دي چې د دې بیا رغونې مخه شي." سترګه خلاص وساتئ: "زه کوډین څخه بیرته را شوم. زه په خپل اوسني درملنې لړۍ اړه اندیښمن یم. غواړم ووینم چې آیا دا درمل به په خوندي ډول کم شي یا د کوډین نه لرونکي نورو درملونو سره بدله شي." خپل بیا رغونې حالت خپلو طبي چارو ته پټ مه کوئ. دوه چې ستاسو د اعتیاد تاریخ نه پوهیږي، نشي کولی ستاسو لپاره په خوندي ډول دوا تجویز کړي. هغه اړین Dokter پوښتنې وکړئ: "ایا دا درمل به اورده مهال رامینځته وي، یا دا یوازې د لنډمهاله مداخله وه؟" "که مور پر کمولو تصمیم واخلو، نو خوندیتوب لپاره څه ډول کمونیزه لړۍ به وي؟" "ایا غیر اعتیاد لرونکي بدیلونه شتون لري چې کولی شي د هماغه کار ترسره کړي؟" "که مور کمول پیل کړو، نو تاسو باید کومې ځانګړنې تمه وکړئ؟" که ستاسو اندیښنې رد شي: تاسو د یو... د بل باندې فکر وکړئ. د هغه طبیب په اړه فکر وکړئ چې د مداخلو ناروغیو کې specialist متخصص نظر واخلئ. د مداخلو ناروغیو تخصص لري. ستاسو اندیښنې په اړه چې تاسو ممکن د مداخلو موادو سره تعامل وموم شئ، سمې دي. که چیرې ستاسو طبیب دا اندیښنې رد کړي، نو هغه شخص ته مناسب درملنه نه کوي چې د دې ډول تاریخ لري.

که چیرې ستاسو طبیب په اسانۍ سره کنټرول شوي توکي تجویز کړي: هغه طبیب چې په اسانۍ سره کنټرول شوي توکي یو تن ته تجویزوي چې د مداخلو موادو تاریخ لري، د هغه شخص په ګټه کار نه کوي. دا ښه درملنه نده. هغه طبیب ومومئ چې ستاسو د مداخلو تاریخ ته کتل. په دې اړه جدي دی، کله چې موکنه وي ترجیح یې غیر اعتیاد لرونکي بدیلونه دي، او که اړتیا وي د مناسبو پلانونو په جوړولو سره ستاسو حالت څارنه کوي.

⚠ احتیاط - کله چې د درملو اړتیا واقعي وي - د منځنۍ لار بل لور.

دا پروتوکول د درملو ضد نه دی. سینټوریون یو بل خطر هم لیدلی دی: هغه کسان چې له ویرې یا سیاسي باورونو څخه د ټولو سویوکساین او میتاډون : (د افیون اعتیاد لپاره درمل) MAT. درملو ردوي او له همدې کبله ستونزې سره مخ کیږي یا مړه کیږي ژغورونکي اقدامات دي. دا درمل رد کول ځکه چې "دا لا هم نشه مواد دي" د هغه کسانو ژوند اخیستی دی چې ژغورل کیدلای ترلاسه کوي، ښه حالت لري، اړیکي لري او خپل ژوند جوړوي، په حقیقت کې د بیا رغونې حالت کې MAT شول. هغه کس چې دی. د دې باوجود چې محافظه کاران څه وایي. شدید ذهني ناروغي: شیزوفرنیا، د دوړو ګډبو، شدید درمل مقاومتي افسردګي - دا حالتونه ممکن د لیندې په جریان کې د روانپوهنې درملونو اړتیا ولري. د دې حالتونو لپاره درمل بندول ترڅو "حقیقي پاکوالي" ترلاسه شي، کولی شي ذهني خوندونه، روغتون ته داخلیدل او ځان وژنه رامینځته کړي. دا درمل هغه لومړی دی چې شخص پرې ولاړ دی. د مزمني درد: ځینې حالات درد تولیدوي چې د غیر درملیز مداخلو ته ځواب نه راکوي. پروټوکول ۱۴ (درد مدیریت) په تفصیل کې بدیلونو ته پام کوي، مګر د ځینو کسانو لپاره، درمل ممکن اړین وي. د ټولو نورو اختیارونو څارلو وروسته اړین دي. هدف د بې دارو نه دی. موخه ده: ترتیب شوي رضایت (په شئ چې څه اخلي او ولې)، لږترلږه اړین درمل (د دې نه شتون چې ډیر شي له هغه څه څخه چې ستاسو لپاره ګټه لري)، منظم بیاکتنه (ایا دا لا هم اړین دی، یا آیا دا یوازې عادت شوی دی؟)، د اعتیاد په پام سره وړاندیز کول (ستونزو ته په ویرې او د دې حساب ورکوي)، او صادق ارزیابی چې آیا هر درمل ستاسو د بیا رغیدو لپاره کار کوي یا په خفګان ډول یې کمزوري کوي.

د ۱۴.۳ برخې.

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښوولە: د هغه حد تر منځ یوې لارې، چې له دې سره مخ دي: د کارونې په حالت کې کول او انکار کول.

🔄 پناهځای - پروتوکول ۱۳ - مهم نکات

1. د درملو کوډ واقعیت لري. د غیرقانوني څخه قانوني معتادۍ ته بدلون بیا رغونې نه دي. ډیری درملونه "پاکوالي" په جریان کې راټول کیږي. معتادۍ هغه معتاد ده، پرته له دې چې توګه د سوداګر یا فارمسی څخه وي. بسته بندۍ بدل شوې. قفص بدل شوی ندي.
2. خورا خطرناک درمل. بنزودیازپینونه: ترټولو لوی خطر، د ناڅرګند پای په حالت کې د تشنج خطر. افیون: څخه. خوب لپاره درمل: معتادۍ او بیرته راځي خوب نشتوالی. ځینې د ضد MAT لوړ خطر، پرته له رسمي افسردۍ: ستونزمن بندیدو سندرم. ګاباپنټیډونه: وده کوونکي اندیښنې.
3. هیڅکله مه پریږدئ. یوځل په ناڅاپه توګه. بنزودیازپین د ځانګړي حالت څخه خلاصیدل ممکن فټال وي. اپیوډ د ځانګړي حالت څخه خلاصیدل شدید ناراحتی او لوړ بیا رغیدو خطر لرمه. تل د طبي پوهنځي له څارنې سره کم کړئ. وروسته ډیر ښه ده. ناڅاپه ډیر خطرناک دي. دا قاعده هیڅ استثنا نه لري.
۴. د ځانګړي حالت څخه ستړیدل یو صبر لرونکی عمل دی. په هر دوه تر څلورو اونیو پورې لس تر پنځه ویش

سلنې کمونې. کله چې مقدار ټیټ شي، کوچنۍ کمونې. بدن لارښود دی - که علامې شدید وي، ځیر کړئ. د اوردې مودې کارولو لپاره میاشتې یا کلونه وخت اخلي. بیولوژي د چټاوالي وړ نه دی.
۵. د خپل طبیب سره مشوره وکړئ. په خپل بیا رغیدو وضعیت اړه صادق اوسئ. د کمې کولو امکاناتو او غیر کاوتونې بدیلو په اړه پوښتنه وکړئ. که ستونزې رد شي، د بل نظر اخیستلو هڅه وکړئ. هغه طبیب چې په سادګی سره کاوتونې توکو ته یو کوډین ځورونکي شخص ته تجویز کوي، نو د خوندي پاملرنې چمتو کولو نه کوي.
۶. منځنۍ لاره. نه د قانوني کوډینونو راټولولو تفریحي لاره او نه هم د ټولو درملو څخه انکار کول پرته له دې چې اړتیا وي. MAT د ژوند ژغورې. روانې درملنې ممکن خورا مهمې وي. مزمن ځکه چې ځینې وختونه درد درملو په واسطه کنټرول کیږي. موخه معلوماتو پر بنسټ، لږ تر لږه او مناسب کارول ده - نه صفر کارول.

۷. سترګه خلاصه سوال. د هر درمل لپاره: آیا دا لا هم د مې بیا رغونې سره مرسته کوي، یا زه یې خادم شوم؟ ځواب هغه ډول ترسیا کولو ته اړتیا لري چې هره تفتیش په دې کوډ کې غواړي. تل دمخه خپل طبیب سره مشوره وکړئ مخکې له دې چې د خپلو درملو رژیم کې کوم بدلون راولي.

د سینټورین - وروستۍ تبصره

ته کلک شول. هغه کسان چې Xanax سانټرین د دې فریب دواړو اړخونو شاهد شوی دی. هغه کسان چې هیروین پریښودل او پریښودل او خوب لپاره درملو باندې کلک شول. هغه کسان چې شپږ ډول دماغ ته اغیز لرونکي درمل کارولی وو، خو lohol الک ځانونه سمبال وایي. دا بیا رغید نه دی. دا هغه څه دي چې دود په کې وایي: "د ظرفیت بدلولو، مګر د جامد موادو". او سانټرین بل لور یې هم لیده ده: هغه کسان چې د درملو سره مرسته کوونکي علاج رد کړی ځکه چې دا "تریاک" و. او ومړ. هغه کسان چې په ناڅاپه توګه د رواني درملو استعمال ودرووله او ورنومړي ذهني ستونزې راپورته شوې. هغه کسان چې بې ځایه درد ووینده، ځکه چې دوی له هر ډول درمل څخه په اصل کې ویره درلوده. هیڅ یو لومړی حالت ژوند ته مناسب نه دی. منځنۍ لار - بوډا مرکزي ښوونه، اسلامي اصطلاح د معتدلۍ، هیپوکراټیس د مداخله او محدودیت ترمنځ توازن - دلته په اړون ډول تطبیق کیږي. پوه شئ چې تاسو څه استعمال کوئ او ولې. هغه متخصصانو سره کار وکړئ چې ستاسو تاریخ یې پوه وي. کله چې ممکنه وي، مقدار کم کړئ. کله چې اړتیا وي، درمل واخیستئ. په منظم ډول بیاکتنه وکړئ. کله چې مناسب وي، په خوندي توګه کم کړئ. او هغه څه مه خامخوابه کړئ چې جسم یې تدریجي سره عادت کړی دی. تاسو د دې لپاره نشو ښرته راستانګیدلي چې د بل څه په اړه معتاد شئ، حتی که هغه قانوني وي. مګر تاسو همدارنګه د دې لپاره نشو ښرته راستانګیدلي چې د تشنج له امله ومړئ، یا د نښه شویو ناروغیو له امله ذهني ستونې ولرئ، یا هغه درمل رد کړئ چې کولی شي تاسو ته اجازه ورکړي چې ژوندی پاتې شئ ترڅو د لا پراخ کار ترسره کړئ. معلومات موټر چلولو ته اجازه ورکوي. اوس تاسو لرو: دا معلومات وکاروئ. د دې په سم ډول کار وکړئ. د دې په مسلکي لارښوونې سره کار وکړئ. دا د هغه منځنۍ لارې لپاره وکاروئ چې د اړتیا او انکار تر مینځ ده - هغه باریکه چې هر شفایي دود تل یې پیژندلې ده، او چې واقعاً یو ځای ته لاره جوړوي. — د "سینټورین" څخه

پایله کوډ ۱۳ — درملو کوډ — سینټورین ویډیو.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

دا پروتوکول یوازې د زده کړې لپاره دی. د دوا بدلولو څخه مخکې تلپاسه خپل طبیب سره مشوره وکړئ.

CENTURIAN PAPER 22

د فارما ټراپ پروتوکول.

د معلوماتو پر اساس د درملو کمولو ته یو سیستماتیک نښه.

د درملو بیا تعریف کول لکه د بټ ډیسک، نه په ژوندانه سزا.

معمار یادښت: اوسنۍ روانپوهنې لاره یو اساسي ډیزاین کې کمبود لري: بریالیتوب د اطاعت له مخې اندازه کیږي، نه د فعالیت له مخې. هغه مریض چې په دوامدګي د درملو کارولو ته دوام ورکوي، 'ثابت' ګڼل کیږي. هغه مریض چې پوښتنه کوي "زه کله کولی شم دا دوا بند کړم؟" 'غیر مطابقت لرونکی' ګڼل کیږي. هغه مریض چې په بریالیتوب سره د درملو مقدار کموي، 'خوشبخته' یا 'په حقیقت کې یې هیڅکله هم اړتیا نه وه' ګڼل کیږي. دا یو غلط کار دی. په سیستم معمار کې، تاسو بیا د آپریټنګ سیستم لېږدولو وروسته "بوټ ډسک" پریږدولای نلرئ. تاسو بیا د جوړیدو لپاره کارول شوي "آسکلینګ" پریږدولای نلرئ. بیا په دې اړه چې آیا تاسو د "سیستم" سره مطابقت لرئ؟ پوښتنه دا ده: ایا بنټیز سیستم ترمیم شوی دی؟

— 22.1 —

فارما ټراپ تعریف کول.

څنګه بریالیتوب د پایښت لپاره د اړتیا په توګه بیا تعریف شو.

د فارما ټراپ تعریف
د فارما ټراپ یو سیستمي ناکامي ده په روانیاتو پاملرنې کې چې د څلورو میکانیزمونو لخوا مشخصیږي:

1. مطابقیت په توګه بریالیتوب معیار - 'ښه مریض' = هغه کس دی چې د تجویز شوي دوا په پرتله، تل دوا وخوري؛ بریالیتوب د تطبیق له مخې اندازه کیږي، نه د فعالیت له مخې.
2. د وتلو لپاره هیڅ معیار نشته - د "درملنې پای" لپاره هیڅ بیولوژیکي نښه شتون نلري؛ هیڅ ټاکلي پای نه دی؛ 'تلپوري ساتنه' په توګه معیاري پروتوکول.
3. منظوري د 6-12 اونۍ دریو لپاره پر بنسټ لري؛ کلینیکي عمل - FDA له مطالعې څخه عمل ته توپیر اوردوالی تر کلونو او لسیزونو پورې دی؛ هیڅ لنډمهاله معلومات نشته. اثباتي معلومات چې د نه محدودې کارونې ملاتړ کوي؛ د غوښتنې عوارض د وخت په تیریدو سره خراب کیږي (تاخیر شوي حرکت، متابولیک سیند). ۴. د ترک کیدو په توګه د بیا رغیدو تشریح - د درملنې بندیدو لاملونه "د ناروغۍ بیرته راځي" بلل کیږي؛ دا د دې باور پیاوړی کوي چې درمل "کار کوي"؛ د دې ویره رامینځته کوي چې هیڅکله هم د کمولو هڅه وشي؛ ډاکټر او مریض دواړو څنډ شوي. پایله: سلګونه میلیون کسان په هغه درملونو کاروي چې کومه ځیرنه یې تایید نه ده کړې، پرته له دې چې کومه لاره شتون ولري، د دوی حالت خراب کیږي، او عوارض زیاتیږي - دا "ثابت" ګڼل کیږي ځکه چې دوی لا هم درملونه اخلي. د روغتیا لیکونه. حسابات سم نه دي. که یو د ۱۲ اونۍ دریوبدو په اساس منظور شي او ناروغ بیا هم ۸ کاله وروسته یې کاروي، نو ۸ کلونو لپاره SSRI څه ثبوت شتون لري؟ هیڅ شتون نلري. مفروضه دا ده چې "دا لاهم کار کوي." مګر په ۸ کلونو کې: ریسپټورونه تطابق کړی دی (زغم)؛ عوارض زیات شوي؛ اصلي بحران اوردېږي؛ بنسټیز بیولوژي هیڅ هم د پام وړ نه ده. دا درمل اوسې له ناروغۍ سره مبارزه کوي. دوا د ځان څخه د وتلو له امله درملنه کوي. دا یو فریب دی.

د دوا ټولګه

تصویب شوی مطالعې.

معمول ډول د درملو وخت.

د اوردې مودې معلومات.

د ګډې شرکت

SSRIs/SNRIs

۶ پورې اونۍ ۱۲ څخه تر.

کلونه تر لسیزې پورې

د دوه کلونو څخه کم عمر لرونکي ماشومان.

کلونه کارول پرته د ملاتړ شواهد څخه.

(ډوګينې (اې ډي ايچ ډي.
اونۍ ۱۲-۴
کلونه (بيا په عادي ډول ماشومتوب څخه وده پورته کيدو ته)
د بالغانو لپاره لږ معلومات شتون لري چې اوردې مودې طوالع کوي.
هيڅ ثبوت شتون نلري د لسګانې کلونو کارونې لپاره.
ضدايستحسانونکي.
اونۍ تيزه ۶-۸.
بيا هم نامعلوم
د وخت په تېريدو سره د زيانونو د ډيريدو شمېر.
تاخير شوي حرکتي بديل، د جسم د عادي کارونې بدبود ثبت شوی دی.
ببنزيډيازيپينونه
اونۍ (کټيټ مهال) ۲-۴
په ځنډونو کلونه.
ضرر د ۴ اوردې مودې څخه وروسته هم موجود دی.
د اوردې مودې لپاره تجويز شوی، که څه هم يوازې لنډمهاله منظوري شتون لري.
د مزاج تنظيم کوونکي.
څخه تر ۶ مياشتو پورې ۳
بيا هم نامعلوم
بېشمار معلومات، خو لا هم پېنډونه شتون لري.
ډي سيمې، مګر لا هم پېنډونه شتون لري.

— 22.2 —

هاردويئر نښلول.

وايي چې څنګه فارماکوژينوميک ثابتوي چې "هرڅه د هرچا لپاره" په علمي ډول بې اساسه ده.

او محرکونکي توکي ADHD -- نښه COMPT
ډوپاامين پاکولو سرعت ټاکي COMT.
Val/Val (جنګيالی) = کم لومړنی ډوپاامين = ګړندی پاکول.
Met/Met (اندېښمن): لږ لومړنی ډوپاامين = وروسته پاکول.
تشخيص شي → امفيټامين يا ميتيل ADHD → اړتيا لرونکي پروټوکول: د مخينه ضعف سره مريض راځي فنډېډيټ تجويز شي.
د Met/Met مغز لپاره سخت نښه (چې دمخه لږ ډوپاامين لري): محرکونکي توکي دغه سيستم ته نور زياتوي.
لومړي اثر: 'دا کار کوي!' (زياته تمرکز، خوشحالي).
اونۍ: اندېښنه، تحريک، تيز فکرونه ۲-۴.
مياشتې: تشور، تمرکز کې د کمښت، ستيمول پرته د فعاليت نشتوالی. لومړۍ کال او ډېر: تساهل، د ۲-۳ متيل کچه لوستل، د اعتدال خطر، شخصيت بدلون. دا درمل د ډوپامين کمښت درمل نه و - بلکې دا د ډوپامين حالت څه دی؟" ستونزې حلول: د COMT زياتوالي رامينځته کاوه. سم تشخيصی پوښتنه وه: "تاسو د کمول، منظم چاپېريال، ميګنيزيم، د خوب resuاندېښنې لرونکي مغز لپاره چې تمرکز مسلې لري - د ست تنظيم. نه ستيمولونه.

ډوپامين ريسېټورونه خنډوي - د حاد جنون لپاره خورا مؤثره (ډوپامين (مخالانې D2) د ضد جنون درمل زياتيدل → په پوښتنې او تصورات). معياري پروتوکول: جنوني حالت → ضد جنون درمل تجويز شي → حالت کم شي → درمل "د ساتنې لپاره" دوام ومومي → "تاسو دا تر تېرۍ پورې اړتيا لرئ." ضد جنون درمل د ډوپامين سيستم په اړه يوه اضطراري تودبند دي. د حاد بحران په وخت کې: خورا ارزين - دا زياتيدل ودروي، سېټم ژغوري. کله چې بحران پای ته ورسېږي: تودبند لا هم فعال دی. هيڅ ډوپامين نشته. د پاداش او د هڅولو لارو کې سيګنلينګ. نتيجه: انډونيا، سستۍ، احساساتي سطح — 'منفي لاملونه' چې ناروغۍ ته ورته شکاري مګر درملنې له امله رامينځته شوي دي. برسېره پر دې د مبدل سندرم، وزن زياتيدو، د ډاياببټس خطر او ټارډيوه ډيسکينيزيا (چې اکثراً کله کلونو وروسته ښکاره کېږي). د "زومبي" بهير: سيستم په سمه توګه کار نه کوي. کرش شوی نه دی، عملي نه دی — مړ شوی. ناروغ شتون لري مګر ژوند نه کوي. هغه "ثابت" ګنل کېږي ځکه چې په فعاله توګه جنون نلري. په حقيقت کې: کيمياېي محدود شوی، بيا رغېدلی نه دی. د وتلو پوښتنه: "د حاد ثبات وروسته..." -- د کمېدو لپاره څومره وخت کارول کېږي؟
کوم بيولوژيکي نښې شتون لري چې دا وښيي کولای شئ کم کړئ؟ --
د دې نه راکړلو وروسته پلان څه دی؟ --

بېنزيډيپينونه -- تر ټولو سخت کوډ
فعالیت زیاتوي--د لنډمهاله اندیښنې او د GABA د (Xanax، Klonopin، Valium، Ativan) بېنزیډیپینونه
ستړیا لپاره خورا مؤثره. اړتیا لرونکي پروتوکول: اندیښنه → بېنزیډیپین تجویز شي → "فقط لنډ مهال کارون" (په هر لارښود کې). تجویز دوام لري ځکه چې د بندیدو له امله بیا اندیښنه رامینځته کیږي. د ناروغ "په اوس وخت کې، هغه مداخله کوي او وایي "ناروغ ته یې اړتیا ده.
د کوډ نړۍ مخینه:
۱-۲ اونۍ: ښه کار کوي.
۳-۴ اونۍ: تساه پیل کیږي (ریسیپټرونه کم شوي).
۳-۲ میاشتې: لومړنۍ مقدار مؤثر نه دی؛ د دوا تر منځ فاصله. د لېږد پیل. شش میاشتې یا ډیر: بشپړ فزیکي ټرون. د بندیدو: شدید بیرته راځي اندیښنه، بې هوښی، او د تشنج خطر. د دوام: ذهني کمښت، د ژغورنې خطر، او په وار وار کې د خوالي سره اړوندوالی. هغه فریب: د بندیدو احساس دا دی چې ناروغۍ خراب شوه. حقیقت: د بندیدو له امله لېږد ځرګندیږي، نه د ناروغۍ. دا درمل هغه اندیښنه رامینځته کوي چې یې علاج کوي GABA ریسیپټرونه کم شوي؛ مغز نشي کولی پرته له درمل څخه ځان آرام کړي. هیڅکله هم په ناڅاپي ډول بنزو استعمال کول بند نکړئ - د تشنج خطر واقعي او ممکن لامل شي مړینې. یوازینی خوندي لار: وروسته ورځ، ټوریرن-ـلا ،منیزیم) ملاټر GABA ،وروسته. د کمولو دوره (میاشتې تر کلونو پورې)، اشتهن پروتوکول ،(تینین، میتایلیشن) عصبي سیستم تنظیم کول (تنفس، ورزش، خوب)، د ودریدو ستونزې په لومړي ځای کې وپیژوي COMT، ټراوما).

— 22.3 —

بوت ډیسک ماډل.

د درملو د رول بیا تعریف په بیرته تریا حالت کې.

پراګمې بدلون: پخوانۍ ښه: درملنې په توګه بنسټ - "زما په نزد کیمیاوي عدم توازن شتون لري." " تاسو به دا د ژوند لپاره وکاروئ." "دا انسولین دی، چې د ډایابیټیس لپاره کارول کیږي." بریالیتوب = دوام لرونکې نسخې. نوی نمونې: درملنې په توګه بټ ډیسک - "ستاسو سیستم بحران کې دی." "مور به هغه مهال ثبات راوستو، چې مور اصلي ستونزه وویني." "دا د بټ ډیسک په څیر ده، کله چې آپریټنګ سیستم بار شوي وي." بریالیتوب = سیستم خپلواکه فعالیت کوي. د بټ ډیسک دنده:
1. د بحران د کمولو لپاره - د حاد بحران مخه نیوله؛ د نورو زیانونو مخه نیول؛ د سمې ارزونې لپاره یو فرصت رامینځته کوي.
د تشخیص لپاره وخت ترلاسه کوي - د بحران په جریان کې د بیولوژیک وضعیت ارزول امکان نلري؛ درملنې یو ثباته حالت رامینځته کوي چې د ارزیابي لپاره مناسب وي؛ د جین کوډ ازمول، تغذیې حالت او ژوندانه سبک معاینه.
د بیولوژیکي حل ته لار هورده کوي - دا د هغه مهال پورې موقع نیولیږي چې ریښتینې مداخلې پیل شي؛ تغذیه، میتایلیشن ملاټر، سپورټ، خوب او درملنې؛ سیسټم تدریجي خپل منظمیت ترلاسه کوي.
نومعلوم پای - له پیل څخه د پای لپاره شرطونه ټاکل شوي؛ د کمولو لپاره وخت ټاکل شوی؛ د بیولوژیکي نښو څارنه وشي؛ بریالی لیږې کول = درملنه. بریا

د دوا ټولګه

بُټ ډیسک د کارونې څرنګوالی

د پایښت معیارونه

د مرستې لپاره د کاري دورې په جریان کې.

ډوډونکي توکي.
دپامین دوا مهینه کړئ، کله چې سیستم بیا تنظیم شي.
د COMT حالت معلوم دی پایښت خوندي کړئ؛ د.
خلاست، سپورټ، د ستونزې مدیریت، ټایروزین.
SSRIs/SNRIs
بحران په وخت کې سیروټونین کچه ثابت وساتئ.
ثابت مزاج، د دوا څخه بې. میتیلیشن ته پام شوی.
میتیلفولیټ، ویټامین بی ۱۲، او میګا ۳، د معدې ملاټر.
ضدایستیکات.
ډوپامین د لوبدو په وخت کې اضطراري بریک.
میاشتن یا ډیر وخت راهیسې ثابت؛ خوب عادي شوی؛ د محرکونکو کنټرول لاندې ۶.
خپلو خوبونو پراساس اصلاحات، ستونې کمول، تدریجي کمون.
بېنزیډیازیپینونه

عاجل ګابا ملاتړ د حاد اندیښنې په وخت کې.
جی بی ای (GABA) سیستم بیا جوړ شوی؛ د اندیښنې کنټرول پرته.
منیزیم، ال-تئانین، تنفس تمرین، اشتون پروتوکول.
د مزاج تنظیم کوونکي.
د چکرونو په تکرار کې ثابت والی راوړئ، پداسې حال کې چې هغه لاملونه چې یې سبب ګرځي، د درملنې وړ وي.
ثابته دوري؛ د ژوند طرز عادي شوی؛ تحریکات کنټرول شوي.
3 خواب، د ورځې او شپې دوري، اومیګا.

— 22.4 —

د وتلو پروتوکول.

خلور فازي لاره د دوا له خپلواکۍ ته.

فاز ۱ — بحران د کمولو فاز (۱-۴ اونۍ)
هدف: د بټ ډیسک کارول. په حاد بحران کې مناسب درمل واخلئ - دلته هدف تثبیت دی، نه غوره کول. د وتلو پلان اوس پیل کړئ، وروسته نه.
عملونه: د بحران مدیریت لپاره درمل واخلئ؛ غیر ضروري ډول د درملونو مقدار متغیر مه کوئ؛ لید، خوب او فعالیت په توګه لومړني معلومات ثبت کړئ؛ پوښتنه وکړئ: 'د وتلو معیار څه دي؟ کوم بیولوژیکي ازموینې مرسته کولی شي؟ د کمولو پروټوکول څه دی؟'
پوښتنه چې د خپل متخصص څخه یې وغواړئ: 'اوس چې زه په ثابت حالت کې یم، درملنه څه ده، او د دوامدې نسخې پرته بریالیتوب به څنګه ښکاري؟'

دوهیمه مرحله — بیولوژیکي تفتیش (میاشتې ۱-۳)
هدف: د ستونزې په حقیقت معلومول.
په جلاو طبي معالجو سره، د بیولوژیکي ارزیابۍ ترسلو ته لاړ شئ.
د درملو ژنتیکي ازموینه - چې اکثره وخت کله چې د درملو پیل (ژینټیکي ازمول: MTHFR، COMT، CYP450 کیږي، بیمه به دا برخه تمویلوي).
فولیک اسید، فیریټین، هوموسیستین (د میتایلیشن نښه)، اویمګا-۳ B12، ، غذایي موادو اندازه: ویټامین ډي شاخص.
میتابولیکي نښې: بشپړ تیروئید ازموینه (TSH، T3، T4، ضد جسمونه)، د سهار په بوجو کې شکر HbA1c، د سوزش نښې (CRP، ESR).
د ژوند طرز تفتیش: د خوب کیفیت او دوره، تمرین میاشت کې څومره ځله، د موادو استعمال (په منځ کې هغه پوښتنه چې باید خپل طبي معالج ته وکړئ: "نن resu. کافیین). او کانابیس)، د خوږو کیفیت، او ست ورځ چې زه ثباتم وم، آیا مور کولی شو مې جینیټیک او تغذیې حالت ووینو؟ زه غواړم پوه شوم که چیرته کوم بیولوژیکي لامل شتون لري چې مور یې د علاج لپاره کارولی شي، ترڅو ما ډیر وخت دارو نشم اخیست.

د فاز دریم -- د ملاتړ تشناب عملي کول (۶-۲ میاشتې)
هدف: اصلي عملیاتي سیستم نصب کړئ.
هغه مهال چې لا هم دوا مصرف کوئ (شاید د تدریجي کمولو پیل)، بیولوژیکه بنسټ جوړ کړئ.
د ستونزې COMT Met/Met → مثبت → میتیل فولات + میتیل کوبالامین؛ د ژینیټي پایلو ته پام وکړئ: MTHFR مدیریت، د تحریک کچه راکم کړئ؛ CYP450 توپیرونه → دوا د تبادله کولو څرنګوالي په اړه پوهه ترلاسه کړئ.
۴-۲ ګرام) د تغذیې کمیتونه سم کړئ: ویتامین ډي ته تر حده (۵۰-۷۰ نانوګرام/میلی لیټر)؛ اویمګا-۳ EPA/DHA)؛ میګنیشم؛ میتایلیټ شوي کمپلکس B.
د ژوندانه بدلونونه عملي کړئ: د خوب تنظیم کول (۷-۹ ساعت، ثابت نیټه)؛ سپورټ (۳۰-۴۵. حداقل ۵ ځله په اون کې؛ د ورځې په لومړیو کې رڼا، او د ورځې په پای کې تیرکوالی؛ د ستونزې مدیریت (تنفس، طبیعت، حدود). د معدې او مغز ملاتړ: پروبایوتیک، د سوزش کونکي خواړو کمولو، او د سیروټونین تولید ته وده ورکول (پروتوکول ۱۸).

چې څلورمه مرحله — تایید شوې پای (میاشتې ۴-۱۲+)
موخه: د بټ ډیسک لرې کول. سسټم په خپلواکه توګه کار کوي. مخکې لدې چې کمون پیل کړئ، د ثبات نښې وپیژنئ: ۳-۶ میاشتې لپاره ستونزو نه وي یا کنټرول شوي وي؛ پرته له درملو څخه عادي خوب؛ د فشارونو په وړاندې ثابت حالت؛ په کار کې او اړیکو کې فعالیت؛ بشپړ ملاتړ چمتو.
په وروسته توګه کمون پیل کړئ: هر ۲-۴ هفتې ته ۱۰٪ کمون (د درملو پر بنسټ)؛ د بنزو لپاره، ډیر وروسته (۵-۱۰٪ هر ۲-۴ هفتې یا تر دې هم وروسته)؛ د وتلو او بیا راځیدو (ریلاپس) لپاره وختونه مختلف دي؛ که چیرې سست شئ، کمون بند کړئ. - د ختمولو څخه ډډه وکړئ. د وتلو له بیا راځیرلو توپیر کړئ: د وتلو پیل او بیا نښه والی ورځې یا میاشتې دي؛ بیا راځیرد ثابت ویري او میاشتې په میاشتو کې خراب شي. د ژغورنې پلانونو شتون (چې امکان ولرئ د کمیدو پروسه څنډ کړئ یا اړتیا وه نو بیا یې تمځای وکړئ) د ناکامۍ نه ده - دا یو بدلون دی.

— 22.5 —

کلاسونو لپاره ځانګړي کمونې پروټوکولونه.

د دوا په ډول د خوندیتوب له لارو څخه.

عمومي کمواليِ اصول -- هیڅکله هم په ناڅرګند ډول رواني درمل نه کمول (لپاره یوازې د ځانګړي طبي لارښود سره)، د وروستي حالت غوره دی -- مغز ته وخت ورکړئ چې بیا تنظیم شي، د مقدار پراساس کمواليِ -- اوسني مقدار څخه 10 سلنه، نه لومړنی مقدار، که چیرې بدلون راغلل شي نو په اوسني مقدار کې ځنډ وکړئ تر هغه پورې چې حالت ثابت شي، بیا یې دوام ورکړئ، د درمل کمولو مخکښ او بیا ظاهریږي -- مختلف وختونه، مختلف لاملونه، تل د طبي متخصص له مشورې سره درمل کم کړئ -- تل د ډاکټر پوهیدو او ملاتړ په شتون کې درمل کم کړئ، دمخه د جسم ته اړین ملاتړ وکړئ -- یوازې بیا درمل کم کړئ. د ځای په پرتله

د دوا ټولګه

کیندنې نرخ.

دوره

ځانګړي خطرات.

د کمون په دوره کې ملاتړ.

SSRIs/SNRIs

سلنه، هر ۲ څخه ۴ اونۍ ۱۰.

څخه تر ۱۲ میاشتو پورې ۳

ذهني ټغر، احساساتي بدبینۍ.

اوومیګا-۳، میتایلیشن ملاتړ.

ډوډونکي توکي.

څخه تر ۲۵٪ پورې، هر ۱ او ۲ اونۍ کې ۱۰٪.

څخه تر ۳ میاشتو پورې ۱

ستړی والی، دلاسۍ، تمرکز کې ستونزې.

خلاست، ټایروزین، پروټین، سپورټ.

ضدایستیکات.

سلنه، څلور میاشتنۍ لږترلږه ۱۰۰.

میاشتې ۱۸-۶

د رواني حالت بېرته راپورښل، ډوبیز حساسیت.

خلاست، د ستونزې کمونې، ورو حرکت.

بېنزیډیازیپینونه

تر ۱۰٪، هر ۲ څخه ۴ اونۍ ته (یا داسې) ۵٪.

میاشتې - ۲+ کاله ۶

د ټټر راټولېدل، شدید اندیښنه، بې هوشی.

اشټن پروتوکول، منګنزیوم، طبي څارنه.

د مزاج تنظیم کوونکي.

سلنه، هر ۲ تر ۴ اونۍ پورې ۱۰.

څخه تر ۹ میاشتو پورې ۳

د مزاج د تغیراتو، د بیا ظورې لاملونه

خواب، د ورځې او شپې رګونه، اومیګا 3.

بېنزیډیازیپین کم کول -- تر ټولو خطرناک فکتور
بېنزیډیازیپینونه د نورو رواني درملونو په پرتله ځانګړي پاملرنې ته اړتیا لري. ناڅاپه بندول کولی شي د مړ لامل شي. د دې درملو باندې د تمایلو احساس څو اونۍ کې رامینځته احتمال لرونکي تشنجات (SEIZURES) کیږي، نه په میاشتونو.
اښتون پروتوکول ترټولو ښه لاره ده: که تاسو د لنډ عمر بېنزیډیازیپین کاروئ، نو لومړی ته ډیازپام (اورده نیمه ژوند) بدل کړئ؛ هر 1-2 اونۍ کې 1-2 ملي ګرامه ډیازپام اندازه کم کړئ؛ ټول کمیدل ممکن د اورد مهال لپاره کارکوونکو لپاره 1-3 کاله وخت واخلي.

رغوني ملاتړ: میګنیشیم ګلیسینیټ (300-400 ملي ګرامه ماسپښه) -- طبیعي GABA د کمیدو په جریان کې GABA ملاتړ. L-theanine (200–400 ملي ګرام) د GABA سیسټیم اغیزمن، مګر بې سکاټی؛ taurine (1–2 ګرام) د GABA ریسیپټر ملاتړ؛ valerian root (500 ملي ګرام) د GABA تعدیل؛ phosphatidylserine د کورتیزول کمون. هیڅکله هڅه مه کوئ چې یوازې یا په چټک ډول بنزو دوا کم کړئ. دا هغه قلمه ده چې په دې کې طبي څارنه خورا مهمه ده.

مرکزی نکات: دا پروتوکول د دوا ضد نه دی - دا د عادي کړنې ضد دی؛ درمل ژوند ژغورنې او کړکیچونه بندوي؛ ستونزه دا ده چې له مخه پلان شتون نلري. مطابقت بریالیتوب نه دی - هغه مریض چې په دوامداره توګه درمل مصرف کوي، "ثابت" نه دی؛ هغه مریض چې په ښه ډول د درمل کمولو ته رسي، هغه بریالیتوب دی. FDA ≠ اوردمهالی تایید - ۶-۱۲ اونۍ منظوري مطالعې د کلونو کارونې ته تایید نه ورکوي؛ منظوری ډوډۍ په دې اړه چې آیا یو - COMT، MTHFR، CYP450. شواهد تدریجي کمښرې. فارماکوژینومیک مهم دي. درمل مناسب دی یا نه، یا د سخت افزار نښې؛ دمخه ازموینه وکړئ.

درمل = بټ ډیسک - په بحران کې کارول کیږي، اجازه ورکوي چې اصلي سیستم لاسته راشي، کله چې سیټم کولی شي خپلواړ ډول کار وکړي، باید له منځه یوسي.

چلیر فاز پروتوکول - ثبات، تفتیش، ملاتړ، او وتل؛ د وتلو پلان په وړاندې تجویز کې پیل کیږي، نه په کلونو وروسته.

په ملاتړ او لیدنې سره دومره کم کړئ - هیڅکله هم ناڅرګه مه پریږدئ؛ هر ۲-۴ اونۍ کې ۱۰٪ کم کړئ؛ باید لومړی د ملاتړ سیټ موجود وي.

ببنزیډیاپینونه دي ډیر خطرناک کوډ: په څیړیو کې د کارول؛ بیا رغیدنه میاشتې یا کلونه وخت نیولی شي؛ اشتهن پروتوکول؛ هیڅکله هم بې پاملرنې پرښودل نه؛ د تشنج خطر واقعي دی.

پردې چې پیل وکړئ، لاندې پوښتنې وکړئ: "د پایښت معیار څه دي؟" " کوم ازمولونه به مرسته وکړي؟" "د کمولو کوډ څه ده؟"

خبرو شوي رضایت هغه څه هم شامل دي چې پوه شئ علاج څنګه پای ته رسي.

ځینې خلک ته اورده مهال درمل اړتیا لري، او دا ښه ده؛ موخه د شخصي پاملرنې ده؛ اورد مهاله کارول باید تایید شوې پریکړه وي، نه یوازې یو عادي حالت.

د پایلې کلمه: دا پروتوکول د درملو ضد نه دی. دا د معیاري کړو وړو په خلاف دی. درمل ژوند ژغورلی شي. دوی کړکیچونه کموي. دوی د ریښتیني ترمیم لپاره وخت ورکوي. ستونزه دا نده چې درمل شتون لري. ستونزه دا ده چې د وتلو پلان شتون نه لري. د ریکاوری کرنل مفکمه: په اساس د کړکیچونو درمل تجویز کړئ؛ بیولوژي او ملاتړ سیستم ویلټئ؛ کله چې سیستم کولی شي یوازې کار وکړي، بیا یې کم کړئ؛ بریالیتوب مانا لري چې سیستم یوازې خپله کار کوي. پوښتنه دا نده "ایا باید درمل واخلي؟" پوښتنه دا ده " څه ایا دا طرحه ده؟ د لومړي درمل په ورکولو څخه مخکې، پوښتنه وکړئ: "زه څنګه به له دې خلاص شم؟" که چې کومه طرحه نه وي، نو تاسو مداوای ترلاسه نه کوئ. تاسو یوازې ساتل کیږئ. او تاسو د دې حق لرئ چې ښه شي.

د ستره پېړۍ د کاغذ ۲۲ — د درملو د خطر پروتوکول.

پروتوکول ۱۴

.درد مدیریت

.د بدن صادق پیغام دي یو صادق ځواب غواړي

.هر یو شفا ورکونکي چې تل پوهیده: درمل او زهیر دواړه یوې ریښې سره تړلي دي

C-14.001: د سنټوریون - داخلې کوډ

درد ته ستني کیدو هیڅ اهمیت نه لري. تاسو لس کاله پاکتای شئ. بیا په تاسو ټپ پیښ شي. یا د مزمن درد ظ□ور شي. یا جراحی اړین شي. او یوځل بیا، هغه مواد چې ستاسو ژوند یې نړیوی کړی و، اوس د ډاکټر لخوا وړاندیز کیږي، په کلاینیکي شرایطو کې، او د قانون له مخې تجویز شوي. د ډیرې خلکو لپاره چې د بیرته راستنیدو هڅه کوي، درد مدیریت تر ټولو خطرناک حالت دی چې دوی به یې تجربه وکړي. هر هغه دودیز درمل جوړونې چې په نړ□ کې شتون لري، د دې سره مبارزه کړې ده. د ناروغ□ د کمولو لپاره کارول شوي هغه مواد، چې تر ټولو مؤثره وي، اکثراً هغه مواد دي، چې تر ټولو ډېر خورونه رامینځته کوي. هغه "خُل ګِل" چې سویمري طبیبین ورته وایي، همداغه "خوش□ نبات" تر ټولو مؤثره درد کمونې ماده وه، او بلخوا د پخوان□ نړ□ تر ټولو خورونکې توګه یې کار کاوه. په آیورویدی دود کې، د درد درمل به د خطر احتمال سره سم په درملنې کې وکارول شي، چې دا د دې پوهیدو پر بنسټ وه چې مقدار، دوره، شرایط او جسمي جوړښت مهم دي. د روغتیا حالت په دې اړه چې آیا دوسیله درمل یا زهیر وه. یوناني کلمه "فارماکون" هم د درمل او هم د زهیر لپاره کارول کېده - همدې کلمې په دواړو مواردونو کې، ځکه چې پخوان□ خلک دا پوهیده چې دوی یو ډول توګه وو. هغه څوک چې د تریاکو څخه بیرته راځي، هغه دواړو خواوو ته مخ دي. د معتاد وسوسه: د درد حل د پخپله لاري سره - کیمیاوي غفلت، فوري راحت، او پایلې ته هیڅ اهمیت مه کوئ. د بیا رغون لومړ□ وسوسه: په شرافت سره ستونزې ودرول، له هر ډول درمل څخه ډډه وکړئ. د تیري ګناهونو د کفاره په توګه درد زغم کړئ. دواړو حالتونه وژني. لومړی حالت له بیا ځلې کارولو سره مړه کیږي. دوهم حالت د هغه سخت درد له امله مړه کیږي چې دا د هغو ستونزو پراخه کوي چې د بیرته جوړیدلو لپاره رامینځته شوي دي - ځکه چې مداوم، نښه شوی درد د خوب کمښت، غم، یوکی او هغه نا امید□ لامل کیږي چې په نهایت کې د راحتولو لپاره هر څه ته اړتیا لري. د دې دواړو حالتونو تر منځ لار د دقت ده. په مستقیم ډول د دردو سره مبارزه وکړئ. له لږ خطرناک مؤثره مداخلو څخه کار واخلئ. د جوړیدلو لپاره د نظم او مسؤلیت ساتنه وکړئ. ومنئ چې درد... دا حقیقت ده چې تاسو د درملنې مستحق یاء او دا درملنه باید له بیا رغون څخه سرچینه اخلي. هیڅکله د درد په شاوخوا کې مه ګرځي او نه هڅه وکړئ چې دا واقعیت پټ کړئ چې بیا رغونه مهم دي.

د ۱۴.۱ برخه

چرا چې درد بیا ترخوت کیدو ته ګواښ دی؟

.خطرناک سیمې په اړه پوهیدو - او احساساتي تقویتونکي

مهم - پنځه لاره چې څنګه درد د بېرته رغونې په حال کې شخص ته ګواښ دی □:

1. اپیوئډونو سره مخالفت: اپیوئډ درد درمل د تمځایې سیستم په مستقیم ډول فعالوي. د اپیوئډو فاچاق لپاره، دا فوري بیا ځلې کول دي. د نورو موادو فاچاق لپاره، دا کراس-ادیکشن خطر دی - تمځایې لاري، چې دمخه حساس شوي، هر ډول ډوپامین سرچینې ته په خوښ□ ځواب ورکوي. "مسلکي" کارونې خورا چټک□ سره غیر مسلکي کیږي کله چې مغز هغه سیګنال پیژني چې یې هڅه درلوده. 2. کړاو لامل: د اوردمهالی درد د نا امید□ رامینځته کوي. نا امید□ قضاوت ته زیان رسوي. "زه دا نور نه شي زغملی" پدې مانا ده چې: د هغه فکر چې د موادو ترلاسه کولو مخکې ځي، لکه څنګه چې د راحت احساس ورکولو لپاره کارول کیږي. بدن په شدید درد کې د "الارم حالت" په توګه تشریح شوی، او دا حالت بدې پریکړې کوي.

3. خوب ته زیان: درد خوب خرابوي. خوب کموالی - لکه څنګه چې پروټوکول ۰۱ او پروټوکول ۱۷ وښیي - هر هغه ضعف ته وده ورکوي چې د بېرته جوړیدو په حال کې شخص سره شتون لري. ذهني کمزوري، احساساتي بد حالت، او ضعیف شوي اراده - ټول دا. چې درد تېرېږي او هغه ساعته لري چې مغز ته اړتیا ده ترڅو د بیا رغیدنې لپاره معلومات منظم کړي. ۴. مزاج ټپیدل: مزمن درد د کلینیکي اعتبار سره د غم تولیدوي. غم له مخکښو بیا راځي خطرونو څخه یو دی. هغه نا امید□ چې د دوامدې ستونزې سره مل دي - "که زه په کړکیز حالت کې یم، نو د هوشمن کیدو څه ګټه لري؟" - د پروټوکول ۱۰ د خوشحالي له فقدان څخه بدتر ده، چې د فزیکي لاملونو له امله رامینځته شوې ده چې هغه شخص یې نشي کولی د تمرین په واسطه کم کړي. ۵. جلا کېدل: درد فعالیت محدودوي. نښې له لاسه ځي. سپورټ نامناسب شي. ټولنیزې اړیکې د جلاوالي خرڅ پیل کیږي — او جلاوالي، لکه چې هر C-25 پربښودل کېږي. د پروټوکول ۱۶ او سنچوریان پیپر پروټوکول په دې کورن□ کې ټاکي، هغه حالت دی چې د ځواکمني لپاره مناسب دی او بیا رغیدنه کمزوریږي.

Paradox: د تاسو اړتیا لرئ چې درد مدیریت کړئ ترڅو د بیا رغونې ساتنه وکړئ. مګر ترټولو مؤثره درد مینځنې وسیلې کولی شي چې دوی هم د بیا رغونې لپاره ګواښ وي. دا هغه مسله نه ده چې د ایدیالوجي له لارې حل شي. دا د... له لارې حل کیږي. دقیقیت.

🔒 پناه ځای - احساساتي تقویتونکي - درد یوازې فزیکي نه دی.

تر منځ (vedana) "درد دو برخې لري، او هر هغه دود چې د کړکیچن سره کار کوي، دواړو ته یې درناوه. بودایي دود د "ودانا هغه کړکیچن چې پر هغې باندې - (dukkha) "تویېر کوي - هغه لومړنۍ احساس، عصبي سیګنال، فزیکي پیښه - او "ډوکها ځانګړیږي، هغه معنا چې ورته ورکول کیږي، د ویرې، د بد حالت وړاندوینه، او هغه کیسه چې وایي "زه دا نه شم زغملی". همدغه فزیکي احساس که په آرام سره ومني، د منلو وړ دی. همدغه احساس که د اندیښنې او بد وړاندوینې سره تجربه شي، نامنځل شوی کیږي. حس بدله شوې نه ده. د ذهن اړیکې یې بدلې شوې. دا "ټول په دې اړه فکر کوئ" ندي. دا عصبي پوهنه ده: عاطفي سرکټونه په مستقیم ډول درد سرکټونو باندې اغیز منوي. سټریس هورمونونه د درد سیګنالونو ته وده ورکوي. د لمبیک سیستم - هغه برخه چې احساسات لري - د درد تشخص باندې اندازه شوې، مستند اغیزه لري. د درد عاطفي برخې ته پام کول کولی شي د ټولې تجربې په کچه د دردو احساس کم کړي پرته له دې چې فزیکي سیګنال ته لاس وکاږی. دا د بېرته رغیدونکي لپاره اهمیت لري. د ذهن او جسم مداخلو، لکه د تله تمرین، تنفسي تمرینات، او منلو عملونه، د درد درملنې لپاره نه دي. دوی په حقیقت کې درد کمونې ټیکنالوجیو دي چې د احساساتي تقویت کونکي پرځای کار کوي، د ټولې ستونزې کمولو سره پرته له هغه خطرونو چې د درملو مداخله لري. هر هغه تفکر لرونکی دود چې د درد مدیریت یې خپلو کړو په خپل تمرین کې - او هر یو یې دا وکړ - لومړی د دې تقویت کونکي پرځای کار کاوه. فزیکي سیګنال ومنل شوی و او چیرې چې موکنه وه، هغې ته ځواب ورکول کیده. هغه ستونزه چې د دې په پلوه راټول شوې وه. دې د عمل ساحه وه.

برخه ۱۴.۲

د ځواب ورکولو ترتیب.

غیر اپیویډي انتخابونه او غیر درملي لاسي چارې - لومړۍ د کم خطر څخه پیل کول.

د سټوریون په نامه - درملو کونکو سلسله ترتیب - لومړی تر ټولو نرم او مؤثره مداخله.

ره د عمومي روغتیا لپاره د خوراکي عادتونو بدلون وړاندیز کوي، بیا د نباتاتو درمل، بیا معدنی مواد، او وروسته د ایور ویدیک پر قوي نباتي درملو څخه کار واخلي چې ترټول ډېر خطر لري، مګر همدارنګه ترټولو مؤثره هم دي. چاپني طب له ژوندانه بدلون سره پیل کیږي، بیا سوزن درملنه او جسمي چارې، بیا نباتاتو ترکیبونه، او ترډیره پوهنتیا لپاره د قوي مداخلو په وخت کې کارول ره د خوراکي توکو او سپورټ ته مخینه ورکوي. دا اصل نړیوال دی: لږ خطرناک مداخله له پیل څخه کار کیږي. هیپوکراتیک پر واچوئ چې دا مؤثره ده. یوازې هغه وخت تشدنه وکړئ کله چې نرمه لاره په حقیقت کې هڅول شوې وي او ناکافي ویده. دا د درملو ضد نه ده. دا د پاملرنې سلسله ده چې هر شفابخش دود یې تعقیب کړی - دا فهم چې ترټلبه درمل به ترټلبه خطرونه هم راولي، او دا چې د بېرته رغیدونکي شخص د خطر سره اړیکې هغه ډول ندي لکه عام خلکو سره.

🔒 پناه ځای - غیر اپیویډ درمل - څه کم خطر لري؟

د NSAIDs همیشه خپل طبیب سره مشوره وکړئ. دا معلومات د یوې مستنیرې خبرې لپاره دي، نه د یوه روغتیایی تجویز لپاره. د سوزش او عضلاتی دردونو لپاره غوره دي. د ځیګرې خطر شتون نلري. د اوږدمهاله (ایبوپروفین، نابروکسین، سیلیکوکسیب): کارونې سره احتیاط وکړئ؛ د معدې او غوږیزې اندیښنې شتون لري. دا ممکن د آستامینوفین سره ترکیب شي ترڅو اغیزمنتیا څخه مختلف میکانیزم لري - دا ممکن په NSAIDs یې زیاته شي. آستامینوفین (تیلینول): د خفیفو څخه تر منځ دردونو پورې. له ګډې کارول شي. د ځیګرې خطر شتون نلري. احتیاط: د لوړ مقدارونو په حالت کې د ځیګرې مسمومیت او د الکحول سره آرامید عام دی. کم څخه تر منځ (Flexeril, Robaxin, Baclofen): خطرناک تعامل. عضلات د عضلاتو د تنش له امله درد لپاره پورې د کارول په اړه خطر شتون لري - د کارونې ډولونه وژستل. لنډ مهال کارول ترجیح پیږی.

د نورو پاټولو لپاره اغیزمن. منځنۍ او په زیاتیدونکي توګه پیژندل (Gabapentin, Lyrica): د عصبي درد لپاره د ضد-تشنج درمل شوې د کارول خطر شتون لري - په بېرته راځې شخص کې احتیاط سره کاروئ. پروتوکول ۱۳ دوی دا د یوه نوي اندیښنې په توګه وپیژندلې.

د مزاج اغیزونو څخه جلا، واقعي کوډونکي ځانګړتیاوې (Cymbalta, Amitriptyline): د مزمن درد لپاره ضد افسردې درمل لري. د فایبرومایالیا، عصبي درد او نورو لپاره اغیزمن. مستقل شرایط. کم اعتیاد خطر. د بشپړې اغیزې ترلاسه کولو لپاره اونۍ اړین دي - دا یوه ګړندۍ عملنده مداخله نه ده.
د سطحي انتخابونه (لیدوکایین پچ، کاپسایسین کریم، ولټیرن جیل): د ځایی درد لپاره. لږ سیستمیک جذب - دوا په هغه ځای کې کار کوي چیرې چې دا تطبیق شوی دی او د وینې جریان ته نشي. هیڅ اعتیاد خطر نه دی. ډیری وختونه له پامه غورځول شوي او کم کارول کیږي.

د درملو ډول

ډاټې.

عقیدت خطر.

مرسته کلیدي.

NSAIDs

التهابی، عضلاتی او استخواني.

None

په معدې او کلیو باندې د اوږدمهاله استعمالیز اغیز.

ایسیټامینوفین

ځنډیز او منځني درد.

None

جګر ته د زیان منحلې د لوړ مقدارونو له امله.

عضله شلونکي.

عضلاتو کې درد چې د تنش له امله وي.

پایښتې او منځ کچې

بهاش، د نمرو لپاره څارنه وکړئ.

ضد تشنج (عصبي)

عصبي درد.

پام وکړئ - څارنه وکړئ

راټه کېدو ته د اړتیا په اړه اندیښنې.

د ضد افسرد دواوو.

د اوږدې مودې درد، فایبرومایالیا

کمی

هېڅ نه.

ټاپیکلز

ځپې چې یو ځانګړي ځای کې احساس شي.

None

د غوښتنې سایټ ته محدود.

پناه ځای - غیر درملي چارې - د بدن خپل طبي کڅلري .

دا هیڅ ډول بدیل درمل ندي. دا ثبوت شوي مداخلوي دي چې فزیکي لامل، عاطفي تقویتونکي یا دواړو باندې کار کوي - پرته له هغه د خطرونو څخه چې دوامداره درملنې په بیرته راستنیدو کې د شخص لپاره لري. ضد التهابی تغذیه: مزمن التهاب درد احساس کونکو ته حساسیت زیاتوي، درد مقاومت کموي او درد سیګنالونه ساتي. د ډایټ له لارې د التهاب کمول د درد کمولو په سرچینه کې مرسته کوي. حذف ځړئ یا کم کړئ: پروسس شوي خواړه، ریفائن شوي شکر، د دانو غوړ، ترانس فټونه، ریفائن زیات کړئ: غوړ مچھ (اومیګا-3)، زیتون غوړ. سبزي، میوې، خشکندو، زرچین، انګر، او استخوان لرونکي .شوي کاربوهاید. زرچین چې د پیپرین سره وي، منګنیسیم ،(EPA/DHA په ورځ کې ۲-۴ ګرم) شوربه. د سپلنټونو په اړه توجه: مچھي تېل (پروتوکول ۱۲)، ویټامین ډي. دا مهال شاوخوا خو اون تر میاشتو پورې ده - دا د ېې حاصلې ځمکې ستراتیژی دی، نه د عاجلې مداخله. خو د سیستمیک سوزش په دوامداره کمولو له امله، درد کموي چې د وخت په تیریدو سره زیاتوالیږي. حرکت په توګه درمل: کله چې درد وي، د حرکت کولو غوښتنې کمیږي. مانا دا ده چې مناسب حرکت درد کموي. ډیر شوی تاندونو ته وینې د جریان کمیدل. د عضلاتو د تنش او ساتنې کچه کمیدل. اندورفین خوشبو کول - بدن خپل درد کمونې لامل ګرځي. د هغه حالت مخنیوی چې په تدریجي ډول د وخت په تیریدو سره د دردونو زیاتوالي لامل کیږي. د مزاج شه والی چې د احساساتي فشار کچه کموي. فزیکال تهراپی - د ځانګړي او مسلکي لارښوونې لپاره. یوګا - په ځانګړی توګه د خوشحاله، پین او درملیتوب ډولونو. تائی چی او کی کونګ - نرم حرکت چې د تفکر عناصر لري. آبی درملیتوب - اویه د مفصلونو باندې فشار کموي او هغه حرکت ته اجازه ورکوي چې په ځمکه کې دردناک وي. ګرځېدل - راټا تر ټولو اسانه حرکت دی. اصغر: هغه حرکت وموښ چې ستونزه نه کوي. تل د دې کار ترسره کوئ. په تدریجي ډول د توانید زیات کړئ. د ویدیک یوګا تمرین لاندې اصلي موخه د جسم د ناراحتی کمول ده، ترڅو خلک وکولی شي اورده مدیټیشن وکړي - حرکت د هغه سکون لپاره تیاری دی چې وروسته راځي. ذهني-جسمي یو لسې اون پروګرام چې - (MBSR) مداخلو - د تقویت کونکي په اړه خبري: د ذهن تمرکز پر بنسټ د ستونزې کمولو پروګرام ځانګړیږي د مزمنې درد او ستونزې لپاره، چې پراخه ځیرنې شوي، او ثبوت لري. بدلونونه. د درد سره اړیکې په هغه وخت کې رامینځته کیږي کله چې ذهین زده کړې چې د احساساتو په اړه کتنه وکړي پرته له دې چې هغه بدبیني راڅول کړي چې دا یې زیاتوي. دا د بودا ویپاسانا تکنیک دی چې د کلینیکی کارونې لپاره رسمي شوی دی. مراقبه - بدن سکان (د مقاومت پرته پوهیدل)، تنفس مراقبه (واګال فعال کول د درد احساس کموي)، ښه نیت (د احساساتي ستونزې برخه یې کموي). تنفس - ورو، عمیق تنفس په مستقیم ډول د واګوس عصبي له لارې د درد احساس تنظیموي. د 4-7-8 تمرین چې د پروټوکول 01 څخه دی. د منلو من کړئ درد پرته له مبارزې، په ارزښتو باندې تمرکز وکړئ او د درد سره سره عمل وکړئ. دا کړنډار - (ACT) او ژمنې درملنه یو نوی روش چې مغز ته - (PRT) د ستونځو کمولو سره سمبال دی او د فعالیتونو زیاتوالي لامل ګرځي. درد بیا پروسه درملنه یې د درد پیغامونو د تفسیر په اړه بیا روزنه ورکوي، چې له امله یې د مرکزي یا نویسی پلاستیک درد لپاره خورا مؤثره ده.

مداخله

دې څه دي؟

ډاټې.

څنګه لاسرسی وموم؟

MBSR

ویکنی تمرکز ټیکنیک پروګرام ۸.

د مزمني درد کمول، د ستونزې راکمول.

کلاسونه، آنلاین پروګرامونه

د تردو.

ورځنۍ د پوهاوي روزنه.

اتي وده کمول ⬜⬜.

اپیونه، وریا سرچینې، څنګه.

تشخسنی علاج

پیشې ورتیا لارښود.

ځینې ځانګړي دردونه:

* نورالژیا (Neuralgia)
* فایبرومیالجیا (Fibromyalgia)
* ټکر (Trauma)
* سردرد (Headache)
* د کمر درد (Back Pain)
* د غوږ درد (Ear Pain)
* د سینې درد (Chest Pain)
* د معدې درد (Stomach Pain)
* د اوبوت درد (Leg Pain)
* د لاسونو درد (Hand Pain)

د ډاکټر حواله.

یوګا / تائی چی

حرکت + تنفس + هوښیار⬜

عمومي او د اوردې مودې درد.

کلاسونه، ویډیوګانې، ټولنه

ضد التهاب ناروغ⬜ لرونکی ډایټ.

غذایي توکو په واسطه د سوزش کمول.

سیستمي سوزش.

خپلواړی، د متخصصې روغتیایی سلاکار په مرسته.

د افغانستان ملي بریا / ملي بیا رغونه طرحه

ځانګړي درملنې د درد لپاره.

د اوردې مودې د ناروغ⬜ درد، د ویرې په واسطه رامینځته شوی درد.

ډاکټر یا درملتوب ته د حوالې.

د ۱۴.۳ برخه

کله چې پام وړ درمل اړین وي.

که چیرې مخدر مواد طبي ضرورت وي — هغه محافظت چې د بیا رغونې لپاره شتون لري.

⚠ احتیاط - کله چې اپیویډونه نشي کارول کیدی - د دقت سره د خطر مدیریت.

شپیږې درد. شدید ټراټمیزی صدمې. سرطانی وهکړ. د ژوند پای ته رسیدونکي پاملرنه. ځینې اغیزمنې ستونزې، چې په کومه حالت کې هر غیر اپیویډ درمل لومړۍ لاره نه وي. دا چې تاسو بیا رغونې ته لاړ شئ، دا معنی لري چې تل د درد څخه ستمني کول منلو. دا پاملرنه کوي چې خطر کم شي او همدارنګه درد هم علاج شي.

1. بشپړه څرګندونه: له هر طبیب سره د خپلو مخکینو د اعتیاد تاریخ په اړه ووایې. ورته وایې چې کوم مواد کارولې یاست. ورته وایې چې تاسو اوس څه حالت ته رسیدلي یاست. هیڅ راز مه پټوئ. هغه ډاکټر چې ستاسو مخینه نه پوهیږي، نشي کولی ستاسې لپاره په خوندي ډول درمل تجویز کړي. شرم... د هغه شرم چې د معلوماتو افشا مخه نیوله، هغه څه دي چې بیا ځوریدو ته لاره هواره کوي. ۲. د مودې کمون: تر ټولو لنډه دوره ممکن ده. یوه څرګنده پایلې نښه له لومړۍ دوز څخه مخکې ټاکل شوې وي. پرته له دې چې بیا ارزښت وشي، هیڅ ډول بیا کوډ نشي ورکول کیږي. د غیر-اپیویډ مدیریت لپاره یو پلن له پیل څخه جوړ شوی دی. دودونه پوه شوي دي: قوي درمل به لنډ مهال لپاره وکارول شي او کله چې حاد بحران پای ته ورسیږي، دا به پې ځوړوي. ۳. د باندې کنټرول: څوک بل دوا لري. شماره شوې دوز، نه بوتل ته لاسرسی. یو مېرمن، کورنۍ یو غړي، یا د باور وړ ملګري، په

ټاکلي وخت کې تجویز شوي مقدار یې ورکوي. تاسو د درملو د چمتووالي کنټرول نه لرئ. دا هغه څیز دی چې د منډوی دیوال د درملو خونې ته تطبیق شوی - هغه جوړښت ته محافظت چې د کمزوري قضاوت څخه د هوسا په عمل کولو مخه نیسي. ۴. مسؤلیت: ستاسو سپانسر یا مسؤلیت لرونکی ملګري پوهیږي چې تاسو اپیاټونه استعمال کوئ. د کارونې دوري په جریان کې ورځنۍ چیک ان. د ناستو عمومي زیاتوالی. دا شرم نه دی. دا د پروتوکول ۰۸ له خوا د ټولنې تنظیم دی. د بېرته راستنیدو لپاره ترټولو خطرناک حالت ته تطبیق شوی. کله چې درمل لېږدوي، د "سانګه" ډلې سره شتون لرئ. ۵. د ننوتلو مخکې خروج پلان: مخکې له دې چې لومړنۍ ټاکونکې وه ورکړل شي، د کمولو لپاره یوه برنامې جوړه شوې وي. تاسو په دقیق ډول پوهیږئ چې کله او څنګه به یې بند کړئ. د غیر-اپیوډ بدیلو ته د انتقال چمتون مخکې له مخکې تیا شوی. خروج باید موجود وي مخکې له دې چې داخل شي - ځکه چې مغز په اپیوئیدونو باندې کولای شوې نه شي یوه لاره جوړه کړي. ۶. د بیا راځي پوهیدو - د خطر نښو: د تجویز شوي مقدار څخه ډېر کارول. د ټاکل شوې مودې نه مخکې ختمیدل. د نورو سرچینو لټول. د خپل بیا رغونې ټولنې څخه د کارونې پټول. تمرکز د درد له کمولو څخه د خوشحالي ته بدل شوی. که چېرې دغو شیبو کوم یو وشي، نو فوري مداخله اړین ده -. نه په یوه اونۍ کې، نه په بل ملاقات کې. اوس. اور چاپېري. عمل وکړئ مخکې له دې چې خپاره شي

پناه ځای - نالوکساین انتخاب - د خوندې لپاره یو محافظتي لایه.

نالټریکسون (ویویټرول) اپیوډ ریسیپټرونو باندې بندیز اچوي، د خوشحالي احساس کموي، خو په یو شمېر حالتونو کې د درد آرامۍ اغیز یې ساتي. هغه کسانو لپاره چې د اپیوډو بیا کارولو خطر شته، نالټریکسون درمل درول د درد آرامیو او مزه کولو سیستم تر منځ یو کیمیاوي خنډ رامینځته کوي. کله چې څوک نالټریکسون اخلي، اپیوډونه لا هم په یو شمېر ډول د درد لپاره کار کوي، مګر خوشحالي احساس یې بند شوی وي. دا درمل یو څه راحتۍ چمتو کوي پرته له دې چې مزه وکړي. دا اړتیا لري چې طبي متخصصین همکاري وکړي: ستاسو د اعتیاد درملنې ډلې او ستاسو د درد مدیریت ټیم باید سره خبري وکړي. په مستقیم ډول، د استعمال کوئ (naltrexone) کافي د کنټرول لپاره ممکن ډېرې مقدار اړتیا وي. جراحانو باید پوه شي چې که تاسو نالټریکسون - ځکه چې دا د بیهوش کولو پرمختګ باندې اغیزه کوي. دا یو کامل حل نه دی. دا یوه خطر کمولو لامل ده چې، د ځینو کسانو لپاره، د درد په خوندي ډول مدیریت کولو ترمنځ تویېر رامینځته کوي او د درملو له امله د بېرته جوړېدو څخه محروم کیدل.

برخه ۱۴.۴

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه شکاره کړه: د دوه عواضی تر منځ دقت.

پناهځای - پروتوکول ۱۴ - مهم نکات

1. درد د ریکاوري څخه په پنځو لارو تهدیدوي. اپیوډونو سره مخالفت. کړاو د پیل کونکي په توګه. خوب خرابیدل. مزاج ماتیدل. جلا کېدل. هر یو لاره ځانګړي دفاعي غبرګونې ته اړتیا لري.
2. درد دوه برخې لري. حسي سیګنال (ودانا) او عاطفي تقویت کونکي (ډوکها). د ذهني-جسمي تمرینونو له لارې د عاطفي برخې په درملنه، ټول کړاو به ډېر کم شي. دا عصبي پوهنځی دی، نه د کمولو.
3. د درملنې سلسله ترتیب. د لږ خطر لرونکي مؤثره مداخلو سره پیل وکړئ. غیر اپیوډ دوا: NSAIDs، استامینوفن، ځایی دوا، او د مزمنې درد لپاره ضد افسردګۍ دوا. غیر فارماکولوژیک: ضد التهاب تغذیه، حرکت یوازې هغه وخت مخه لاړوئ کله چې د نرمو میتودونو په کارولو سره هیڅ ACT. مراقبه، MBSR، درمانی نتیجه نه وي ترلاسه شوې. ۴. که چېرې مورفین اړین وي. د ټولو متخصصانو ته بشپړ معلومات ورکړئ. د کارونې دوره محدود کړئ او یوه ځرګنده پای ټاکل شي. د توکو ترتیب بهرنۍ ځارنه ولري. د بیروت په ټولنې مسؤلیت. مخکینۍ پلانونو باید له لومړي دوز څخه وړاندې جوړ شي. د بیا ځلي کارونې نښې په جدي ډول ووینئ. ۵. نه غفلت او نه شهادت. د کایندو وسوسه د کیمیاوي پاکولو ده. د پاکیزې په ځیر وسوسه سترګه درد دی. دواړه عذابات ضرر رسوي. د یوې لارې په واسطه: د درد سره مناسبو وسایلو په کارولو سره مخ کیږئ، د بیا رغوني لپاره جوړښت خوندي کړئ، او ومنئ چې دواړه، درد او بیا رغونه، مستحق احترام دي. ۶. ځان لپاره مدافعي وکړئ. بې ځایه د ویرې له امله ستونزې ته مقاومت مه کوئ. غیر-افیونی اختیار شتون لري او کار کوي. درد علاج ته اړتیا لري. د بیا رغونې په اړه معلومات لرونکي متخصصین شتون لري. هڅه وکړئ دوی ترلاسه کړئ. ستاسو درد واقعي دی. ستاسو بیا رغونه هم واقعي ده. دواړه دقیقې برخوردونو سره خدمت کیدی شي.

د سینټورین - وروستۍ تبصره

درد د بدن تر ټولو صادقې سیګنال دی. یوه هم نشي کولی ورسې له منطقي بحث سره، یا له استدلال سره، او نه هم یې په دوامد کې پېژندل شي. دا یو ځواب غواړي، او هغه ځواب چې ورکول کیږي، د دې پایله ټاکي چې آیا بیا رغیدنه به هلته پاتې شي که نه. هغه دودونه چې شفایي چارې ته پوهیده - ټول، په هر کلتور کې - د قوي درمل د دواړو طبیعتونو ته پوهیده. د افیون ګل مقدس او خطرناک و. کوډو پاڼه درمل او فریب وو. د قوي نبات ته دقیق احترام ورکړل کیده. چې دا د مریض په جسم کې یا ښه والی راوړلای شي او یا هم ورنښته وهي، د دې پرځای چې د مریض حالت خراب کړي. د "فارماکون" کلمه یوازې همدغه دوه معنا لري. د بیا رغیدونکي لپاره، لاره په نورېو کې نه وي ډېره محدودېږي. هغه مداخلو ته اړتیا ده چې کوم خطر نشل کیږي، لومړی هڅه وکړئ - په حقیقت سره هڅه وکړئ، او نه یوازې لنډمهاله فکر وکړئ او رد کړئ. د سوزش کمولو لپاره د خواړو پلان، حرکت، مراقبه، تنفس، هغه څه مني چې بدلیدای نشي او ژمنه. د دې باوجود عمل وکړئ. دا یوې معوضې جایزې ندي. دوی د درد کمولو ټیکنالوژي دي چې زرګونو کلونو راهیسې وده کړې او شواهد په زیاتیدونکي ډول یې تاییدوي. کله چې قوي درمل اړین وي - او ځکه چې ځکه، تاسو مستحق یاست چې ستاسو درد درمل شي - د لومړي مقداره وړاندې کولو مخکې خوندي محافظت باید موجود وي. بشپړ افشا. بهرنۍ کنټرول. مسؤلیت. یوه وتلو طرحه. هغه دیوال چې یو صومعه په درملو کې کاروي. دا د کمزوری

ځرګندونې نه دي. دوی د حکمت ځرګندونې دي - هغه حکمت چې یو کس لري چې په دقیق ډول پوهیږي چې دا ماده څومره قوي ده او هغه یې څومره ښکښلې دی. درد د بیا رغیدو لپاره مرګه سزا نده. دا د دقت ازموینه ده - ترټولو سخت آزمون چې د ببرته رغیدونکي کس ممکن ورسره مخ شي. او دا ازموینه تېرولی شي.
— د سنټرین په نامه لیکوال

پایښت مدیریت - سینټورین ویلس.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانټوریان پیپر ۲۳

درد مدیریت کې د لاس وهنې خوند.

د اندازې له ځای څخه د ژینټیکي دقت ته حرکت.

ولې بیولوژیکي تنظیم د ویرې په پرتله د اعتیاد مخنیوی کوي؟

DEA د معمارو یادښت: اوسنۍ درد کمونې بهیر د ترس له امله کار کوي، نه د ساینس له مخې. طبیب د ځارنې، د اعتیاد لپاره مسؤلیت، او د ناروغانو په لاس وهنو بیا کېدو څخه ویره لري. ناروغ د "د درملو پلورونکي" په توګه لګول کیدو، د ناکافي درملنې او درد لرې کولو، او د ریښتیني اړتیا سره هم اعتیاد من کیدو څخه ویره لري. پایله یوه هغه سیسټم ده چې د اټکل پر بنسټ جوړ شوی دی: "اړتیا" مقدار چې په هیڅوک دقیق نه وي؛ "خوندور" بدیلونه چې ممکن د ځینو جین تیپونو لپاره سمه نه وي؛ ناکافي درملنه چې د نا امیدۍ لامل کیږي چې غلطه ده او اعتیاد ګڼل کیږي؛ او زیاته درملنه چې خوشحالي رامینځته کوي چې بیا یې په اعتیاد کې بدله کیږي. دوه لارې د سیسټم ناکامۍ ته لاره لري. دا پروتوکول دریمه لاره وړاندیزوي: بیولوژیکي تنظیم کول. مور نه غواړو نور درمل یا کم درمل. مور اړتیا لرو چې سم درمل، په سم مقدار، د ځانګړي سختجاري لپاره وکارول شي. دا اجازه نده بلکې دقیق دي. دا خطرناک نه ده، بلکې د معلوماتو پر بنسټ ده. دا هغه ډول دی چې مور څنګه دغه فریب څخه خلاص شو.

— 23.1 —

درې ګمارۍ.

دا اوسنۍ لاره څنګه هغه ستونې رامینځته کوي چې هغې غواړي مخنیوی وکړي؟

ډیر کم درمل ورکول: د درد احساس په غلطه لاره کې راځي.
د پښې ډول: ناروغ په واقعیت سره درد لري → ډاکټر، چې د مسؤلیت ویره لري، تر ټولو کمه مقدار درمل یا 'خطر کم' بدیل تجویز کوي → درد په کافي ډول کنترول نه کیږي → ناروغ بیرته راځي او د تعدیل غوښتنه کوي → ډاکټر دا په 'د درمل غوښتني' چلند کې تشریحوي → ناروغ لمر شوی، کم درمل شوی یا رد شوی → ناروغ بل ځای ته د راحتۍ لپاره ځي (سترګو درملونه) → ناروغ په واقعیت سره د کم درمل ورکولو له امله مخدره جوړوي.
تاڅبونکي حقیقت: د مخدرې لامل کیدو ویره د مخدرې زیاتیدو سره تړاو لري. ضعفیت. مریض د خوشحالي په لټه نه وه، بلکې یې د راحت غوښتل وو. هغه ناامیدي چې کم درملنې له امله رامینځته کیږي، د اعتیاد په څېر دی. دا "شبه-اعتیاد" بلل کیږي: چلندونه چې اعتیاد ته ورته ښکاري (د ساعتونو لیدل، د درملو غوښتنې، د پایښت له امله اندیښنه)، مګر دا په دلیل نه دي چې مریض درمل غواړي، بلکې د ناکافي درد کنټرول له امله رامینځته شوي. کله چې درد په کافي ډول علاج شي، دا سمدلاسه ختم شیرۍ. یوه ریښتینۍ معتاد شخص وده کوي؛ یو شبه-معتاد شخص ثبات موندلی.

د "ایمن بدیل" په توګه د ګمراهۍ خوند (CYP2C9)
ټولګي: ډاکټر غواړي د اپیوډ مسؤلیت څخه مخنیوی وکړي → هغه د "خوندي" غیر نسخې شوي درمل وړاندیز کوي: "په یوه ورځ کې دوه ځله ایبوپروفین وڅکئ" → ناروغ → منځنۍ یا کم فعال ډول لري CYP2C9 → NSAIDs تجمع کیږي، په مؤثره توګه پاک نه کیږي → پایله: د معدې خونمارشۍ، د زړه پیښې، او د کلیې زیان → دا باندې تاثیر لري: ایبوپروفین، NSAIDs ډیری CYP2C9 درمل د دې ځانګړي ناروغ لپاره سمه نه ده. "خوندي" نابروکسن، سیلیکوکسیب، میلوکسیکم، دیکلوفناک.
منځنۍ فعالیت کچې لرونکي ناروغان: تقریباً ۲۵-۳۵٪ نفوس CYP2C9.
کم فعالیت کچې لرونکي ناروغان: د ۲-۳٪ لپاره. د دې ناروغانو لپاره، پلازمېنې کچه تر نورمال ډول CYP2C9 د بدلون ورکونکو په پرتله ۲-۴ ځلې لوړه وي. هغه "خوندوره" بدیل خطرناک دی. طبیب هیڅ ولټه نه ده نیوله. ناروغ قیمت ادا کوي.

درد کوډونکي والي (COMT + معیاري دوز) په اړه دربده:
هغه حالت: مریض ته ریښتیني درد دی → طبیب 'معیاري' اپیوئډ دوز تجویزوي (مثال: ۱۰ ملي ګرام اکسی کوډون) → مریض کې COMT Met/Met معیاري دوز د دوی جین شتون لري (اپیوئډ حساس ژینټیک ډول) جسم لپاره ډوب دی → پایله: خوشحالي، سستوالی، یو 'هوش' چې دوی یې نه غوښتل → مغز ثبتوي 'دا خوړا ښه احساس کوي' → تساهل وده کوي، دوز زیاتیدل پیل کیږي → مریض اوس په ریښتینۍ توګه د معیاري دوز له امله ځور شوی دی.
ژینټیک ډول: ډوپاامین د پاکیدو کچه کم وي = ډوپاامین لمړي کچه لوړه وي؛ اپیوډونو COMT Met/Met اغیزې ته حساسیت زیات شي؛ ټیټ مقدارونه هم ورته تسکین راولي؛ معمولي مقادیر صرف درد کم نه کوي،

بلکې خوشحالي هم رامینځته کوي. دا د شخصیت له امله نشي تریاک، بلکې دا د هغه نسخې له امله ده چې د بل جینټایپ لپاره تنظیم شوې ده.

د مخدر (COMT Met/Met ډبل پروفایل -- د "بې مثالي ستونزې" ناروغ: هغه ناروغ چې په عین وخت کې لري. اړتیا لرونکي درملنه: "د خپګان لپاره (سمونه-NSAID) منځنۍ متابولیزه CYP2C9 او (موادو حساس ایبوپروفین واخلئ. دا ډېر خوندي دي." حقیقت: ایبوپروفین تجمع کوي، د معدې ته زیان رسوي، او خپګان کم نوي. ناروغ بیرته راځي. "ښه، دلته یو معیاري مخدر موادو مقدار دی." حقیقي حالت: معیاري مقدار خوشحالي رامینځته کوي، او د مخدر موادو د کارولو لړۍ پیلوي. اوس ناروغ ته د معدې زیان هم رسیدلی او د مخدر موادو کارول هم وشو. دواړه "معیاري" اختیارونه ناکام شول. نه دا چې ناروغ ستونزمن دی. او نه دا چې خپګان "شخصي" احساس دی. ځکه چې HARDWARE د وژل شوی نه و. د دقیق درملنې لاره: د عادي → COMT Met/Met + CYP2C9 IM حالت مشخص کړئ → فارماکوژینومیک ټیلو ترسیم وکړئ دوز څخه پېړه وکړئ (د دې مریض لپاره سمه نه ده) → که چیرې اپیویډ اړین وي، کوچنۍ مقدار (۲.۵ NSAID ملي ګرامه، نه ۱۰ ملي ګرامونه) کاروئ → د غیر درملي مداخلو سره ملاتړ وکړئ → مریض د اعتیاد یا سمومیت پرته د درد له کنټرول څخه بریالي شي. همدغه مریض. مختلف پایله. بدلون: معلومات.

د خوند په توګه ګڼل.

*وایي چې "**د پلورلو لپاره پرته د رویې"** پخپله دا معنی نه لري چې دا هرچاته مناسب دی.*

غیر واقعي سلسله ترتیب:

د روغتیا نظام یو غیر واقعي سلسله ترتیب رامینځته کړی دی:

* **د دواوو؛ OTC لړۍ ۱ (په ګومان کې د خوندي):**
* **او عضلات شلونکي دواو؛ NSAID لړۍ ۲ (احتیاط): کوډ شوي**
* **لړۍ ۳ (بیاه): اپیوئډونه.**

ګمان: د ناروغانو "په لړۍ کچه" حرکت د زیان څخه مخنیوی کوي.

ضعیف متابولیزونکي CYP2C9 پورې اړه لري، نه په جزي باندې. د GENOTYPE حقیقت: د لړۍ خوندیوالی په ونه زهري دي او د دقیق اندازې اپیوئډ ممکن خوندور وي NSAID لپاره، د لړۍ ۱.

د عادي ناروغ لپاره خوندي" ≠ "د ... لپاره خوندي". دا مریض"

په عام ډول، د "دوا" کلمه کولی شي چې د ناروغۍ یا جسمي حالت په علاج کولو لپاره کارول کیږي. دا ممکن طبي دوا وي، لکه څنګه چې ډاکټر تجویز کوي، یا د غیر رسمي استعمال لپاره کارول شوي مواد. همدغه شان، دا ممکن د ځینې ناروغیو او ستونزو په درملنې کې کارول شي.

متابولزم جین / بد تاثیر د کم یا منځنۍ متابولیزونکي په څیر.

اړخیږي خلک.

ایبوپروفین
CYP2C9 — د لویې کیدو؛ د معدې او قلبي سمومیت.
د 30-35٪ (منځنۍ + ضعیفه)
ناپروکسن
CYP2C9 — د لویې کیدو؛ د معدې او قلبی سمومیت.
د 30 څخه تر 35 سلنې پورې.
سیلیکوکسیب
CYP2C9 — د لویې کیدو؛ د زړه او وینې خطر زیاتیدو.
د ~ ۳۰-۳۵٪
ملوکسیکام
CYP2C9 — د لېږد زیاتیدو؛ اورده نیمه ژوند.
د ~ ۳۰-۳۵٪
ډیکلوفیناک
CYP2C9 - خطر شۍ خطر؛ کبدی سمه د لویې کیدو خطر.
د ~ ۳۰-۳۵٪

(سوه) کوډین.
CYP2D6 - مورفین ته تبدیل نه شي؛ هیڅ ډول کارنده ندي.
(قاقاصي) ۷٪ څخه تر ۱۰٪.
(زړه پورې چټک) کوډین.
CYP2D6 - خورا تیزد سرعت د بدلولو؛ تنفسی کمښت؛ د مړینې خطر.
~۲-۱٪
ټرامادول
CYP2D6 - د ډول له مخې، کم کارکاري یا مسمومیت شوني دي.
بې ثابت والی.
هیدرو کوډون.
CYP2D6 - فعال شکل ته کموالی په بدلولو.
تقریباً ۷٪ څخه تر ۱۰٪ پورې.

کوډین معضله — بل "خطر نه لرونکی" ناکام حالت
کوډین په "کم خطر" اپیوئډ سربیره ګڼل کیږي - یو "ښه" بدیل. ستونزه: کوډین یو پروډرګ دی چې د مورفین ته اړتیا لري. پرته له بدلولو، کوډین هیڅ ډول درد کمولو وړاندیز نه کوي CYP2D6 په بدلولو لپاره.
ضعیف متابولیزونکي (تقریباً 7-10٪ قوقاس): کوډین لکه څنګه چې تجویز شوی استعمالوي → هیڅ CYP2D6 درد احساس نه کوي (بدل نشي) → راپور ورکوي "دا کار نه کوي" → د "دوا غوښتنې" په توګه پیژندل کیږي → هیڅکله هم درملنه نه ده شوې.
خورا ګړندۍ متابولیزونکي (تقریباً 1-2٪): کوډین استعمالوي کوډین، چې د روغتیایي امر په واسطه ورکول کیږي، خورا خطرناک ډول ته مورفین بدل کیږي، او دا کولی شي د تنفس کمښت لامل شي، چې له امله یې د مرګ خطر شتون لري، حتی د "زغم" اپیویډونو څخه هم. کوډین هغه ماشومان وژلي دي چې د ټونسیلیکټومي (tonsillectomy) وروسته ورته ورکړل شوی و. دا درمل به یوازې ۷٪ تر ۱۰٪ ډېر کسانو لپاره مؤثره وي، او ۱٪ تر ۲٪ پورې کسانو لپاره خطرناک ده، او یوازې ۸۵٪ تر ۹۰٪ پورې کسانو لپاره مناسبه ده. مګر مور دا درمل په هرڅوک باندې ورکړو پرته له دې چې لټون وکړو.

— 23.3 —

د دقیق دوز اصول.

سترګونې په تنظیم کې د ناکام، نه په شخصیت کې د ناکام.

د کلیدي پوهش په اړه: دوز وټې
عادت د جزي څخه نه ویجړي.
عادت د سیګنال له امله ویجړي.
"عادت جوړونکې سیګنال: خوشحالي (د تمکې لاره فعالول) - "دا د نورو ټولو شیانو څخه ښه احساس کوي."
درملتي سیګنال: درد کمونې (د درد لارې تعدیل) - "درد کم شوی دی" - د تمکې لارې د کنټرول څخه بهر کول نه.
د ډیریو لپاره، یو دوز وټه شتون لري:
د وټې لاندې = بې پوښتنې (شونی دی چې په غلط ډول عادت وشي);
د وټې په کې = خوشحالي پرته درد کمونې (درملتي);
معیاري دوز د عادي روغتیا لپاره (عقابی خطر). = د وټې پورته window = euphoria + analgesia = ... تنظیم شوی. د جینټیپ له مخې، ناروغانو په اپیوئډ حساسیت کې ۱۰-۳ ځلي توپیر لري. "معیاري دوز" د دې حد په مختلفو برخو کې راځي، چې دا د دې پر بنسټ ده چې څوک یې ترلاسه کوي. د دقیق دوز کولو لاره: ښکته د درملیزې حد څخه پیل وکړئ، په تدریجي ډول ورننه کړئ؛ د عقاب پرته د درد کمولو هدف ولرئ؛ که ناروغ احساس وکړي چې "لوړه" ده، نو دوز خورا لوړ دی، راټیټ کړئ؛ که ناروغ هیڅ راحت احساس نکړي، نو. ډوډیز کړئ په احتیاط سره؛ د هغه ناروغ له خولې تایید ترلاسه کړئ چې اغیز راحت وي، نه خوشحالي.

— 23.4 —

د سبسایډ نظام.

د داخلي درد مدیریت په فارماکالوژیکو توکو پورې د تمځای په جوړولو.

داخلي ملاتړ کوډ (تلپایه لومړی) — Tier 0
د درد تعدیل لارو او MTHFR: میتیل فولات + میتیل کوبالامین؛ ولې (په اړه د MTHFR) میتیلیشن ملاتړ

نوروترانسميټر توليد اغيزه کوي؛ اغيز: ښه داخلي درد تنظيم.
ورځنۍ؛ کورکومين ۵۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرام د پيپرين EPA/DHA ضد سوزش بنسټ: اميګا 3 شومبو؛ ۲-۴ ګرم سره؛ ولي: سوزش درد سيګنلنځي زياتوي؛ اغيز: کم شوی سوزش = کم شوی درد احساس.
ملي ګرام سهار - ۱۰۰۰-۵۰۰ (DLPA) فينيل الانين-DL; د اندورفين ملاټر: سپورټ (طبيعي اندورفين خپرول) د انکيفالين نسځلول مخنيوی کوي ترڅو داخلي اپيويډونه اوږد مهاله شي.
او آرام. د مغزی عصبي سيستم ملاټر: منيزيم ګليسينيت ۳۰۰-۴۰۰ ملي ګرم په ماسختيا؛ ال-تينانين GABA ۲۰۰ ملي ګرم د اړتيا په صورت کې؛ دليل: اندېښنه او تنش درد زياتوي؛ اغيز: آرام عصبي سيستم = کم درد احساس. د خوب تنظيم: ۷-۹ ساعته، ثابت نيټه؛ دليل: د خوب کمښت له ۳۰٪ زياتوالي سره درد حساسيت زياتيږي؛ اغيز: کافي خوب د درد حد بيا تنظيموي.

دخلي مداخلو کچې

تشريح، کله کارول شي، او جينټايپ په اړه توجهات.

د Tier 0 - داخلي ملاټر.

تنوعونو ته ميتايشن ملاټر اړين دی MTHFR ټول درناؤ لپاره: ميتايشن، اوومیګا-۳، سپورټ، خوب؛

د لومړي درجې برخې - موضوعاتي/محلي

ليډوکين پچ، کاپسايسن، ټي اين ايس؛ د ځايي درد لپاره، لومړني او زياتېدونکي علاج؛ عمومي جينټيک انديښنې نه لري.

درجه ۲ — غير اپيويډ سيستميک.

CYP2E1 ايسيټامينوفين، ګاباپنټين نويدونه؛ منځنۍ درد، عصبي اجزا؛ د ای سی ټا می ن وفين لپاره ووينئ؛ د ګاباپنټين لپاره د غور کاري ظرفيت.

د - NSAID (د جين ډول تاييد شوي) درېم ټيټ.

متوسط/کم: د کارولو څخه ډډه وکړئ يا خورا کم مقدار CYP2C9 عادي متابوليزر وي؛ CYP2C9 ايبوپروفن، نابوکسين؛ يوازې که وکاروئ.

درجه ۴ — اپيويډ (د دقيق دوزونو سره).

د درمل انتخاب CYP2D6 حالت دوز ټاکي؛ COMT اکسی کوډون، هايډرو کوډون، مورفين؛ شديد درد، جينټايپ سره سمې دوز؛ ټاکي.

— 23.5 —

پاراډايم تضاد.

***"ډاکټر ته پرېښودل" په مقابل کې د "خپلو جينونو پوهيدو"**.*

پارامېټر

ډاکټر ته پرېښودل.

ژينې پوهول.

پيل.

جمهوريتي اوسطات، لارښودونه

د فردي جينټايپ معلومات.

د لاملېښنې طريقې NSAID.

ايبوپروفين وکاروئ، دا ډېر خوندي دي.

لپاره خوندي دی؟ NSAID وضعيت د CYP2C9 ايا ستونې

د عملياتو دوز.

له مخې PDR ډاوسټر د.

تنظيم شوې دقيق دوز COMT.

کوډين کارول

ځينې چاپشير شوي درمل، د پيل لپاره ښه دي.

ستاسو د CYP2D6 ډول څه ده؟ ممکن چې دا درمل کار نکړي يا خطرناک وي.

پاسخ د ناروغانو څخه.

هغوی نشه يي مواد په لټون کې دي.

"نيټه ممکن د دوی بيولوژي له امله بل ډول لومړی درملنې ته اړتيا ولري."

بڑھښت لامل

'تساهل' يا 'عادت'.

ایا لومړ دوز د دوی لپاره مناسب و؟
ډاډه.
د عملیاتو څخه ډډه کول = خوندي
جینټایپ سره د مالیکیول تطابق = خوندي
سترګوټنې مخنیوی.
پېرته راګرځیدو کوډ (Recovery Kernel)
نالوکسا (Naloxone)
COMT
DRD2
MTHFR
بلو پرینټ (Blueprint)
findahelpline.com

ترسېدو په واسطه محدودیت
د دقت پراساس کالیبراشن.
سیستمي پایله.
کم درملنه یا زیاته درملنه
د دې مریض لپاره سم درمل.

د کلیدي مفاهیم: دري خوندونه شتون لري - کم دواء ورکول د "شبه-ږدیتوب" رامینځته کوي (ناامیدی، نه دواء؛)، غلط دواء ورکول هغه "خوندي" دواوو ته لاره هوروي چې ځینې جینټیپونو لپاره سمه نه دي؛ زیات دواء ورکول یو خوشحالي رامینځته کوي چې په حقیقت کې دواء ته اړتیا منځته راوړي.
او ibuprofen دوا لپاره مهم دی - ۳۰-۳۵٪ خلک منځ یا کم کچه د هضم وړ دي؛ د NSAID CYP2C9 دا کسان په سم ډول هضم نه کوي او سمه کچه نشي کولای، له همدې کبله د دوی بدن کې زیان naproxen رسوي.
د اپیویډ حساسیت ټاکي - Met/Met لرونکي کسانو ته د درد کمولو لپاره خورا لږ مقدار اړین دی ترڅو COMT خوشحالي رامینځته نشي.
ږدیتوب یو تنظیمي ناکامي دی - سم. د رورد مقدار + مناسب دوز = درد کمول پرته له اعتیاد؛ ناشوسته تنظیم کول = زهر یا اعتیاد؛ بدله هغه معلومات دي، نه اراده. کوډین یو فریب دی - ۷٪ څخه ۱۰٪ لپاره غیر مؤثره (کم متابولیست)، ۱٪ څخه ۲٪ لپاره خطرناک (بې پلوه). "زړه شوندې" اپیویډ یا نو کار کوي یا د جینټایپ په اړه مړونکي وي.
د لومړي درجې 0 تل لومړ ده - میتایلیشن ملاتړ، اوومیګا-3، ورزش، خوب، د ستونزې مدیریت؛ هر ډول درملي علاج مخکې له هغې د بیولوژیکي بنسټ.
نښه یې دوز کول - لاندې د درملیزې اندازې څخه پیل وکړئ، بیا یې تدریجي وایا کړئ. ډوخه کونکي اغیزې پرته له خوشحالي احساسولو؛ که مریض وایي چې هغه "خوشحاله" دی، دا پداسې معنی ده چې دوز ډیر دی - دوز کم کړئ.
د ټیټیو سیسټم یو مسله جوړونکی جوړښت دی - "خوندور" د جین ډول تطابق له مخې تعریف شوي، نه د ټیټیو په اساس؛ د غیر نسخې درمل ممکن د ځینو ناروغانو لپاره د اپیاډز څخه ډیر خطرناک وي.
د فارماکوژینومیک ازموینه وغواړئ - GeneSight، Genomind، یا ورته، مخکې له اوردمهالی درد مدیریت "حالت څه دی؟ COMT او CYP2C9 څخه؛ پوښتنه وکړئ: "زه د ناروغانو لپاره ناکام دی. د دقیقې طبابت د هغه وېرې حل کوي چې نور نشي کولای.
عادت مخنیوی د دقت ته اړتیا لري - د وېرې په اساس محدودیت دواړو کم درمل شوي او زیات درمل شوي.

د درد مدیریت کړکیچ د جزیځاتو کړکې نه ده. دا د دقت کړکې ده. مور اغیزمن درملونه لرو. مور هغه ټیکنالوژي لرو چې د فردي غبرګون وړاندوینه وکړي. مور هغه معلومات لرو چې د جینټایپ په واسطه پایلې ښیي. بیا هم، مور لاهم د نفوس له مخه د منځ کچې پر بنسټ درمل تجویز کوو، د مسؤلیت له ویرې او د هغه "منځني" روغیار لپاره لیکلي لارښودونو باندې چې شتون نه لري. پایله: میلیونونه خلک کم درمل شوي او کړکیچ لري؛ میلیونونه نور ډیر درمل شوي او په نشه مخدراتو کې اغوښي؛ د روغتیا لګښتونه په میلیاردونو دي؛ ژوند د دې له امله ویجاړ شوی. دا یو حل لیدونکی مسله ده. حل د زیاتو ویرونو نه دی. حل د ډیرې معلوماتو سره دی. سختجاري تجهیزات وژل کړئ. مداخله تنظیم کړئ. هغه شخص ته درمل درکړئ، نه یوازې ټول نفوس ته. درد د دقت اړتیا لري. مریض د دقت مستحق دی. ټیکنالوژي شتون لري. له هغې کار واخلئ.

د سلو کلنې د کاغذ ۲۳ پای - د درد مدیریت ګړبون.

پروتوکول ۳۷

مواد پټولو تحلیل.

د دې پوهیدو لپاره چې بدن ولې دغه ماده غوره کړه، او دا انتخاب ستاسو ته څه ویل غواړي په اړه.

— د تشخیص لپاره یو پروتوکول: هر ډول موادو ته د تمایل په توګه ګڼل کیږي، او هرې پیښلې پدیده د هغه څه لامل ګرځي چې اړتیا ده ترمیم شي.

د یوې پدیکې په اړه:

یو جلا کیدوونکي چمتون یوازې یو درمل نه دی. دا یو حل دی - ناقص، ګران، او په نهایت کې ځان ته زیان رسونکی، مګر د یو ریښتیني ستونزې لپاره. کله چې څوک اپیویډونو ته لاس ورکوي، دوی ډیر احتمال لري چې د درد احساس کوي چې بدن یې نورو لارو څخه نه شي کولی. کله چې څوک محرک موادو ته لاس ورکوي، دوی ډیر احتمال لري چې هڅه کوي په کمښت حالت کې کار وکړي. کله چې څوک الکحول یا بنزودیازیپینونو ته لاس ورکوي، دوی ډیر احتمال لري چې د مدیریت کولو لپاره کار کوي. د اندیښنې یا زیاتې هوښیار حالت چې بل هیڅ منظمونکي نشي کولی له منځه یې یوسي. دا یو اخلاقي ناکامي نه ده. دا بدن هغه کار کوي چې ورته جوړ شوی دی: د دې لپاره لاره موندنه چې څنګه د شرایطو په شتون کې عملکرد وساتي چې د هغه ظرفیت څخه بهر دي. پوهیدل چې کوم توکي وټاکل شوي، او ولې - هغه ځانګړي کمښت یا کړاو چې دا یې له منځه یوه - تشخیصی معلومات دي. دا د هغه بنسټیز حالت ته اشاره کوي چې مدیریت شوی و. او د دې حالت علاج کول اړین دي. پښتې حالت هغه څه دي چې د مدیریت اړتیا یې لرې کوي. دا پروتوکول یو تشخیصی لارښود دی، نه یو اخلاقي چوکاټ. د دې موخه دا ده چې د موادو ترجیح په توګه د لاملونو راپور ولږدوي او دغه راپور وکاروي څو معلوم شي چې واقعیا کوم ترمیم کار اړین دی.

— 37.1 —

د نقشه پټول.

هر ډول مواد څه هدف لري او څه موضوعات یې پوښي؟

هر ډول نشه موادو یو ځانګړي اغیزې لرونکي لټون پرورې لري - دا نه دی تصادفی، او نه یوازې ټولنیز، بلکې د هغه ځانګړي کمښت یا کړکیچ له امله رامینځته شوی چې هغه ماده تر ټولو مؤثره توګه یې هیوایي کوي. لاندې نقش یو تشخیصی وسیله ده، نه د علتونو بشپړتیا. د فرد تویير مهم دی. مګر دا نمائنې په کافي ډول ثابتې دي څو چې واقعاً ګټورې وي.

جینسي توګه ویښل شوي مواد.

دا څه کوي؟

دې څه پټوي؟

د هغه بنسټیز ستونزې چې دا د هغې د حل کولو هڅه کوي.

أفیون لرونکي توکي: فینټانل، هیروین، مورفین، کراتوم، درملي افیون لرونکي توکي.

ټول حسی مړ کول.

جسمي درد او وجودي ناامید.

غیر مرمت شوي تشخیلي او جسمي صدمات - ټکر شوې عظام چې په سمه توګه تنظیم نه دي، غیر درمل شوی لیګامانټونه، جراحی شوې سیمې چې بشپړې نه دي جوړ شوې؛ یا ژورې احساساتي کړکیچنې تجربې چې د بدلون نښه په بدن کې د مزمنې درد په توګه زیرمه شوي.

وادانونکي توکي: کوډین، میتامفیټامین، امفیټامین، زیاته کین.

اصطناعي انرجي - د اوښتو جریان حالت

ستړي والی او د کم شوي اډې احساس.

چې (Val/Val) ژینیټي کوډ COMT - ادرینال کمزوري، شدید خوب نلاس، د اوردې مودې تغذیه ناکام، یا ډوپامین د کمیدو حالت ډوپامین په چټک ډول پروس کوي، له همدې کبله لامل کیږي چې د ډوپامین کچه تل د ناکافی احساسات رامینځته کړي.

او د ځپلو دواو lohol الک.

ي سړه والی او کم شوي تحریک .

پریشان، ټولنیز کړکیچ، او حسی ډبره.

کرونیک کورټیزول وده، د معدې التهاب، نامناسب عصبي سیستم، او هغه ټولنیز اندیښنې چې د حسیت یا اوریدو په ستونزو له امله رامینځته کیږي.

ببنزیډیازیپینونه

اجباري فزیولوژیکي آرام.

ډار، تراټي، خوب نه شي کول — د تل فعال حالت.

د ستونزې ځواب ورکولو سیستم په نارمل حالت نه دی، ګابا ریسیپټر کمښت، او ټراوما له امله زیان چې نشي توانیدلی فعال شي.

کانابیس

د سیګنالونو د انتخابي فیلټر کولو په واسطه، د حسی او عاطفي معلوماتو شدت او حجم کموي.

زیانمنتیا، ډیره والی، او د هغه څه فیلټر کولو ناتوانۍ چې رارېږي.

د اوردې مودې کم کچه د سوزش، حسی پروسس کولو ستونزې، د اندیښنې لامل شوي فکرونه چې بیا بیا تکرار word.

بې‌اهمیته نه ده: ماسک کول د ترمیم ورټیا نه لري. د ستونزې په کیمیاوي مدیریت سره، یوازې ستونزیږي کموي، مګر هغه ستونزه چې دا لامل شوې یې، هواروي نه. هغه اصلي ستونزه چې شتون لري، دوام کوي او ډیری وختونه د هغه مودې لپاره چې په کیمیاوي توګه مدیریت کیږي، خرابیږي، ځکه چې پام او سرچینې چې معمولا د دې ستونزې د هوارۍ لپاره کارول کیږي، د کیمیاوي حالت ساتلو ته اړول شوي. د موادو ترجیح تشخیصي معلومات دي. دا په ډاګه کوي چې کوم ستونزه دومره ستونزه رامینځته کوي چې د مدیریت کولو اړتیا شتون لري. هغه ماده... علاماتو راپور. هغه حالت چې دا د کنټرول لپاره کارول کیږي، هغه څه دي چې باید وپروستل شي.

— 37.2 —

د جسمي حالتونو.

بیا څه شیان دي چې جسم د هغه موادو په واسطه کنټرول کاوه؟

بیا بیا، د سمسامه رغیدنې تمرکز اکثراً په مکمل ډول د اعتیاد د عصبي کیمیایي پر څرنګوالي باندې وي، چې په دې سره هغه جسمانی حالات چې د نشې استعمال لامل شوي وو، هغوی ته پام نه دی شوی. دا حالات ځکه حل نه شي کېږي چې شخص خپله له نشې څخه خلاص شوی دی. دوی خپل کړکیږ ته ادامه ورکوي، هغه کړکیږ چې په لومړي سر کې نشه یې د لیوالتیا وړ ګرځوله. د دې ستونزو په هکولو کول یو مهم کار دی - دا د پایښت لرونکي رغیدنې لپاره بنسټیز کار دی.

جنسي صدمې - د افیاون عاداتو لومړی لاره.

د جسم د ناروغیو په اړه معلومات: هغه فزیکي صدمې چې په سمه توګه علاج شوي نه دي، ترټولو مستقیمه لار ده چې د افیاون په عادتونو کېږي. کله چې یو استخوان په سمه توګه تنظیم شوی نه وي، یو لیګامنت (ligament) هیڅکله هم درملنه نشي شوې، د جراحی ځای په بشپړ ډول ببرته جوړ شوی نه وي، یا کله چې تکراري ستونزې (repetitive stress injury) په حل کولو پرځای یوازې مدیریت شي، نو جسم یو دوامدار، کم کچه درد سیګنال تولیدوي چې په نهایت کې د عادي وسایلو څخه ډیر وي. دا سیګنال دراماتیک نه دی - دا د اوردې مودې لپاره دی او تل موجود وي، چې د نورو شیانو په شاوخوا کې شتون لري. هر هغه وخت چې پایله کېږي، د نورو تجربو لپاره ظرفیت تدریجي کموي. تشخیصي کار: ټول تلیسي صدمات منظم ډول ویلټه. ټېږي، ټکانونه، عملیات، او تکراري ستونزې. معلوم کړئ کوم بل د مزمن درد سرچینې "کنټرول" شوي وو په دې مانا چې حل نه شوي وو. هغه لاره تنظیم کړئ چې د ریښتیني ترمیم لپاره وي - فزیکال تهراپي، اصلاحي پروسې، او متخصص مشوره - په دې ځای کې چې یوازې علامتو کنټرول وشي.

حسی کمزوري - پټه بار
بشر د نړۍ په اړه معلومات ترلاسه کولو لپاره حسی معلوماتو ته اړتیا لري. کله چې حسی فعالیت ضعیف شي - اکثره تدریجي او اکثره نه پیژندل شوي - نو جسم یو دوامدار ستونزه رامینځته کوي چې هغه شخص یې هېڅ مشخص لامل نه پیژني. دوی پوهیږي چې څه شیبه نسته. دوی دا نشي ومومو. دا پراخه، بې سرچینې ناراحتی د کیمیاوي مدیریت لپاره یو مناسب هدف دی.
بینا
بدله بینا د ذهني فشار پراخولو لامل ګرځي ځکه چې بصري معلومات... سیستم د جبران لپاره کار کوي. تشخیص نه شوی استیګماتیسیا سردرد او سترګو فشار رامینځته کوي، چې اکثراً د درد کمونکي یا آرامو کونکو سره کنټرول کېږي. روښنایي حساسیت ممکن د میګرین یا عصبي ستونزو په ګوښه وي، چې د اړوندې درد لپاره کانابیس یا اپیویډونو سره مدیریت شوي. د سترګو ناکافي همغږۍ - کله چې سترګې په سمه توګه او ADHD یوځای نه ګرځي - لوستل کې د ستونزې او ستړیا رامینځته کوي، چې اکثراً غلط تشخیص کېږي لکه د محرکونو سره درملنه کېږي. یوه بشپړه اپټومیټرک معاینه، شته په ګډه د محیطي لید، ژبه احساس او د سترګو همغږه فعالیت شامل دي، دا د پایلیټ لپاره اساس دی. — یوازې د مسافت جدول نه دی. اوریدل: اوریدو کمښت د تر ټولو لږ تشخیص شوي حسیتي نیمګړتیاوو له جملې څخه دی، په ځانګړې توګه هغه کسانو کې چې ګومان کوي دا یوازې د عمر لرونکو وګړو اغیزمنوي. حتی کوچنی اوریدو کمښت د پام پراخ بار

رامینځته کوي - هغه هڅه چې د شور لرونکي چاپیریالونو کې د خبرو تحلیل کولو ته اړتیا ده، کله چې غږیز یا oholسیګنال ناقص وي، خورا ستړه ده. ټولنیز ځنډ او اندیښنه تعقیبوي، چې ډیر وخت د الک benzodiazepines سره مدیریت کیږي ترڅو په ټولنیزو شرایطو کې "آرامه" شي. ټینټاس د دوامدې حسیتي شور رامینځته کوي چې خلاصه، تمرکز او خوب باندې اغیزه کوي. اوریدو ستونزې - چیرې چې غور اوري، مګر مغز د شور څخه سیګنال ترلاسه کولو ته هڅه کوي - ورته اغیزې لري، حتی که اوریدو معاینه عادي وي. بشپړ اوریدو ازموینه، شموله د ویالو او کلمو په تشخیص، معیاري ده. د مسکنو او عام روغتیا. د مسکنو ستونزې یو مهم او ډیر ځله پټ مشکل دی چې د موادو استعمال ته لامل کیږي. سترګې کې ځینې ترټولو حساس عصبي پایونه شتون لري، او د سترګو اخته سیستمی سوزش رامینځته کوي. د مزاج، فکر او خوب په اړه اغیزې لرونکي حالات. د علاج نه شویلو خمیري درد لاندې یو له تر ټولو مستقیمو لارو دی چې د مخدر او ذهني کمزوري depressie موادو سره تړاو لري. د لاسونو ناروغۍ د مزمنې کم کچې التهاب پراخوي چې د عدم فعالیت سر دردونه، د جامې درد او خوب بدلون رامینځته کوي چې اکثره د TMJ سره تړلي دي. د سره کنټرول کیږي. بشپړ دندري معاینه، oholپه واسطه شتون لري او د عضلاتو آراموونکي یا الک resuست هم شامل دي ترڅو پټ خمیري ومومئ، هغه لومړۍ مرحله ده. مهمه: هر څومره چې حسی X-rays چې پکې کمزوري اوردېري، چې جسم یې د دوی په شاوخوا تطبیق کوي—او تطابق د ترمیم سره یوځای ندي. د هغه بنسټیز حالت علاج اړین دی، مګر هغه مدیریت چلند چې کله ناکله د جبران کولو له امله کلونه درلود، د بدلون لپاره خپله ځانګړې پروسه غواړي.

د جسم د پراخې متابولیک اړتیا لرونکي غړي په توګه، مغز هغه دی. کله چې تغذیوي بنسټ ناکافي وي - د مالګې، د خونی شکر د ثبات له نشتوالي یا د سیند له کمښت له امله - مغز د فعالې کولو لپاره دواړو محرکاتو ته اړتیا لري ترڅو د ناکامبدونکي انرژي حالت کې د فعالیت په ساتلو. دا یو ژوبری چکل رامینځته کوي: محرک د لاندې ریزرو د ګړندۍ کمښت له قیمت سره لنډمهاله اغیزه چمتو کوي. کراس ریفرنس: پروتوکول ۱۸ (تغذیوي جوړښت).

د خوب ساختیار. د بدن هغه برخه چې نشي کولی د بیا رغونې خوب ترلاسه کړي، په نهایت کې به د بندیدو لپاره آرامونکي جودوالو ته اړتیا ولري. مهم توپیر: کیمیاوي ډول رامینځته شوی اغیزه نه دی بیا رغونه خوب. دا یو سخت ختام دی چې د ترمیم پروسې له منځې وړي چې بیا رغونې خوب ترسره کوي. جسم په تکراري کیمیاوي خوب رامینځته کولو سره ګړتیا سره خراب شي، کله چې یوازې د خوب کمښت وي - ځکه چې هغه خوب چې رامینځته کیږي په حقیقت کې هغه ساتنه نه کوي چې خوب یې شتون لري. الک oholاو cannabis، benzodiazepines مرستندویه ټول باید د خوب جوړښت پر ځای، اغیزمنتوب رامینځته کړي. حواله: پروتوکول ۱۷ (د خوب جوړښت). حرکت او داخلي تولید. فزیکي حرکت هغه مرکبات تولیدوي چې جسم خپله تولیدوي، کوم چې کایندوونکي توکي تقلید کوي - اندورفینونه، اندوکانابینوئډونه، ډوپامین، سیروټونین. دا تشبیه نه دی. جسم دغه مواد تولیدوي. منظم حرکت همدارنګه کورتیزول کموي، چې د هغه لومړۍ کچه ستري یې کموي چې کایندوونکي توکو کارولو ته اړوند ده. حرکت د جسم طبیعي، ځان ساتونکی کیمیاوي ملاتړ دی. مرستندویه حواله: پروتوکول ۱۹ (د تمرین درملپوهنه).

ژینیتیکي جوړښت.

ولې تاسو د هغه موادو په لور ځانګړیږئ چې تاسو یې کاروئ؟

موادونو ته د تمایلو په اړه، دا یو غیر معمولي او نه یوازې ټولنیز موضوع ده. دا د فرد ځانګړي عصبي کیمیاوي جوړښت منعکسوي - هغه ډول چې بدن هغه رایطې پروسه کوي، تولیدوي او تنظیموي چې د دوی توازن د مزاج، انرژي، اندیښنې او فهم کول تشریحوي چې ولې یو ماده یو شخص (genetic variants) پاداش په تعینولو کې مرسته کوي. د اړون کوډونو لپاره اړین احساس کوي او بل لپاره ناخوشایند، ولې ځینې خلک کولی شي له منزلو سره کار وکړي او نور نشي کولی، او ولې همدغه درمل مختلف بدنونو کې خورا توپیر لرونکي تجربې رامینځته کوي.

د ډوپامین پروسس کوډ — COMT
تغیر د دې Val158Met. انزیم په مخکینې سر کې ډوپامین، نورادرینالین او اپینیفرین مواد تخریبوي COMT پداسې حال کې چې ډوپامین تولید کیږي په چټکۍ سره لرې (Val/Val) پروسس سرعت ټاکي. ګړندی پاکوالي پداسې حال کې چې ډوپامین موجود وي، هغه ته ځنډ ورکوي. د دې (Met/Met) کوي. وروسته پاکوالي پروفایلونو تر منځ بنسټیز عصبي کیمیایي تجربې توپیر خورا مهم دی، او دا په ځانګړي او وړاندوینې وړ ډول د موادو لورې ته اغیزه کوي. تشریح: دوه کسان د محرک موادو سره مخ کیږي. لومړی ځل. یو څوک فکر کوي "دا په ښه ډول وو" او د دې بیا ترلاسه کولو لپاره هڅه نه کوي. بل چا فکر کوي "دا هغه څه دي چې کم وو" ده. دوهم کس خورا COMT او د دې سره د پایښتې اړیکې پیلوي. دا توپیر په اخلاقي قوت پورې اړه نلري. دا ګړندی پاکولو لرې او د ډوپامین ټیټ لومړۍ کچه لري. محرک هغه څه ډکوي چې تل له لاسه ورکړي وو. لومړۍ کس مناسب لومړۍ کچه ډوپامین لري - محرک یوازې یو سیستم زیان رسوي چې... لیکیل نشي.

COMT تغییر.

ډوپامین پاکوالي.

ځانګړي تجربې

مواد له ځانګړتیا سره د اړیکې.

وال/وال — ګړندی پاکوالي

چټک - ډوپامین په چټکۍ سره لرې شوی

لومړنی ډوپاامین کموالی؛ د حاد فشار په حالت کې آرام، مګر اکثره په مزمن ډول احساس کوي چې بې حوصله، سړه یا غیر ګټور دی؛ د پیاوړي کولو لټون یوه مهمه پیلګه ده.

سترګې مواد: کوډین، میتامفیټامین، امفیټامین؛ کافین د کارول په اړه ډیر عام دی؛ د هغه څه لټون چې د عادي حالت ته وده ورکړي.

Met/Met — کم Clearance

ډوپاامین اوږده دوره پاتې کیږي.

لوړې لومړي حالت د ډوپامین؛ عادي شرایطو کې ښه تمرکز او حافظه، مګر ستراسرۍ، فکر کولو او د ستونزې احساس خطر لري.

کانابیس، بیزنډیازیپینز د زیاتې سیګنال کمولو لپاره؛ اوپیئډونه د احساساتي درد او د مداومې داخلي ohol، د آرامۍ آرامۍ توکي، الک غږ څخه د راحتولو لپاره.

وال/میت - منځنۍ کچې

ځینې خرګندۍ په ځانګړي شرایطو کې د منلو وړ وي.

له امله کم یا زیات فعالیت رامینځته کیدی شي resu د بې ثباتۍ حالت، چې د اوسني شرایطو او ست.

ډوکوونکي او آرامونکي دواړو ممکن کارول شي، د اوسني وضعیت پر بنسټ؛ ډېرې ترکیباتې کارونې عامې دي.

میتیلیشن لاره — MTHFR

میتیلینټټرایډرو فولیټ ریډکټیز، فولات په فعال شکل، میتیلفولات کې بدلوي، کوم چې عصبي لیږدونکي ترمیمولو او هوموسیستین پاکولو لپاره اړین دی. د دې جین په حالتونو کې، دا انزیم د DNA تولیدولو، اغیزمنو کسانو کې ۳۰ څخه تر ۷۰ سلنې پورې کارخنه کموي، چې یوې مخکینۍ خنډ رامینځته کوي چې د بدن ظرفیت محدودوي چې سیروټونین، ډوپامین او نور عصبي کیمیاوي توکي تولید کړي، پرته له دې چې څومره کې مهم بدلونونه لري، اکثرا هغه څه ښیي. د علاج MTHFR خام مواد شتون ولري. هغه کسان چې په مقاومت کوونکي د خپګان یا زیږدو په حالت کې، دا نه وي چې معیاري درمل نارسته دي، بلکې ځکه چې بنیادي ستونزه بل ځای ده. میتایشن لاره هغه توکي چمتو کولو ته اړتیا لري چې مغز یې عادي عصبي کیمیایي دندې لپاره اړتیا لري، خو دا کولای شي. معیاري ضد افسردۍ درمل یوازې د نوروترانسمیټرونو کچه ویټامینونه په مستقیم ډول دغه خنډ ته ځواب B- تنظیموي، مګر تولید کې د خنډ په اړه نه. میتایشن شوي ورکوي.

MTHFR وضعیت

میتهیلیشن ظرفیت.

پایلې اغیزات.

زیږتیا

هټیروزیګوس C677T

آنزایمي فعالیت ۶۵٪.

ځیرکې کموالی؛ ممکن د هوموسیستین یو څه زیاتوالی وي؛ په عصبي لیږدونکي تولید باندې لږ اغیز.

میتیلفولیټ (اِیل-۵-اېم ټي اېچ ایف) اکثراً ګټور وي؛ هڅه وکړئ چې د فولیک اسید د زیږتیا څخه مخنیوی وشي، کله چې موکن وي.

هوموزیګوت C677T.

د ۳۰٪ تر کمه انزایمي فعالیت -- مهم کمښت.

زړه پورې کموالی د فولیټ متابولیزم کې؛ د مزاج اختلالونو، ذهني ستونځو او قلبی فشار زیاتې خطر.

میتیلفولیټ خورا مهم دی؛ میتیل کوډبالامین (B12) اکثراً SAMe وکړي ممکن د میتایشن بیا رغون کې مرسته وکړي.

A1298C variants

متغیر را کمول

د بیا چارولو پروسه اغیزمنوي— دا ډوپامین، سیروټونین او نیټرک اکسایډ تولید باندې تاثیر کوي؛ د مزاج او انرژي تنظیم BH4 ضعیف شي.

ملاتړ اړین کیدی شي؛ میتیل فولات ګټه لري، که څه هم د عمل میکانیزم یې له C677T څخه توپیر لري.

مرکزي هتروزیګوت (یو له هر یو څخه).

ځوړی یا شدید کمیدل -- د مجموعې اغیز.

په ډېر وختونو کې دا حالت د درملو سره مقاومې احساس او اندیښنې په ځیر ښکاري؛ ځکه چې معیاري ضد افسردۍ دوا ممکن محدود اغیزه ولري، ځکه چې لامل شوي ستونزه په سمه توګه علاج نه شوې medicine.

جامع میتیلیشن ملاتړ؛ د پروټوکول له چمتو کولو سره، متخصصین مشوره په وړاندیز کیږي.

ژینیتیکي معلوماتو ته د لاسرسي
خام معلومات وړاندې کوي چې پکې د (او نور AncestryDNA، LandMe که 23) د ژینیتیکي ازموینو خدمات (Promethease، Genetic Genie، NutraHacker) تغیرات شامل دي. دریمې اړخیزې تفسیري خدمات MTHFR او COMT دا خام معلومات تحلیلوي ترڅو مناسب پلی مورفزمونه وموميـ. ټول لګښت معمولا ازمون لپاره ۱۰۰-۲۰۰ ډالر او د تفسیر لپاره ۱۰-۲۰ ډالر وي.
دا معلومات د عصبي کیمیایي تجربې جوړښت تشریح کوي - دا هیڅ مشخص مداخله تجویز نه کوي او باید د دې لپاره ونه کارول شي چې یو څه په غلط تشخیص شي.
هم COMT دا ډېر شرایطو کې ګټه لري او په نورو شرایطو کې زیانمنونکي ده. ګړندی COMT کمی شوې وېښزنوئ، نه دا چې یې په څه باندې (baseline) ورته، د شرایطو پورې اړه لري. موخه دا ده چې لومړۍ حالت تشکوه کوو.

— 37.4 —

د هغه څه بیا رغونه چې کم شوي وو.

ځکه چې مور د بیا رغون په بهیر کې ستونزو ته ځانګړي حلونه وړاندې کوو.

د مداوم نشه مخدرې کارولو له امله ځینې عصبي کیمیاوي سرچینې کمېږي. جسم د بهرني کیمیاوي چاپېریال سره تطابق کوي په دې چې خپل تولید کموي - هغه لارې کمېږي چې هغه مواد تولیدوي چې نشه مخدره یې درلوده. کله چې نشه مخدره لرې شي، جسم د کم شوي داخلي تولید او هیڅ بهرني چاپېریال سره کار کوي. دا همدا وجه ده چې لومړۍ بیا رغونې دوره اکثراً خورا ستونزمنه تجربه کېږي - نظام په حقیقت کې هغه کیمیاوي توکي لري چې ورته اړتیا لري ترڅو د کار کولو لپاره.

موثرې سپلیمنټیشن هغه خام مواد چمتو کوي چې کم شوي لارو ته د بیا جوړولو اړتیا لري. دا د هغه توکي لپاره بدیل نه دی - بلکې دا د بدن د خپلو ترمیم پروسې لپاره ملاتړ دی. مهم امنیتي یادونې: 5-HTP د SSRIs یا MAOIs سره مه ګډوئه، ځکه چې د سیروټونین سیندورم خطر شتون لري. L-Tyrosine په MAOIs ډول وکړئ او تدریجي زیات کړئ. هدف د بدن د ترمیم ملاتړ دی، نه یو نوی معتادیت رامینځته کول.

کمزوری شوی سیستم.

په عموم ډول کمېدونکي توګه.

د مرستې مواد.

دندې

ډوپامین

ډوګینې، مورفین.

ای ل-ټیروزین، ډی ال-فینیل الانین، مکونا پریئنس.

ډوپامین د جوړولو لپاره اړین امینو اسیدونه - هغه توکي چې کم شوي لارې ته د بیا رغونې لپاره اړتیا لري.

سیروټونین

الکlohol، محرکونه، ایمفیتامینونه

5-HTP، ټریپټوفین (دا دواړه یوځای ونه کاروئ؛ بلکې یوازیتوب یو یې وکاروئ).

مه ګډوئه، ځکه چې د سرټونین سیندورم خطر د مخکینې امینو اسیدونه — دې سره SSRI's یا MAOI's سرټونین د جوړولو لپاره شتون لري.

GABA

الکlohol، benzodiazepine's

ایچ-تین، ټورین، میګنیشیم ګلیسینیټ.

د ګابا مساواجوونکي اغیزې پرته، د عصبي انتقالاتو کمونې ته ملاتړ وکړئ - دا د یوې نوې معتاد رامینځته کولو خطر کموي.

اندورفینونه

د عملیاتو.

DL-فینیل الانین (DLPA); کم مقدار کوډامین (LDN)، که چیرې چې شتون ولري.

د ریښتینې کوډونو په مؤقت بندولو له لارې کار کوي، چې دا د دوی کچه DLPA؛ د داخلي اپیوډ تولید په ملاتړه وده کوي لوړوي.

میتهیلیشن.

الکlohol، نایټرس اکسایډ

میتیلفولیټ (L-5-MTHF)، میتیل کوډلامین B12، B6 په توګه P5P.

میتیلیشن ظرفیت د بیا رغولو اړتیا شتون لري، چې د عصبي لیږدونکي تولید لپاره اړین دی - په ځانګړي توګه هغه وخت چې MTHFR تغیرات موجود وي.

ګلوټاثیون

الکُohol، ایسټامِټاسین، او تحریک کوونکي.

NAC (N-اسیټل سیستین)، لیپوسومال ګلوتاثیون.

او ای ohol تر ټولو غوره آنتی اکسیدانت چې د جګر پاکولو کې مرسته کوي، هغه په شدید ډول کمویږي کله چې ډیر الک سیټامینوفین کارول شي.

الکترولیتونه

الکohol، محرکات، MDMA

منیزیم، پوتاسیم، سدیم، زنک

چې د جسم له خوا په ګرمۍ، ویجاړونکي او ادرار elektrolites، د عصبي لارو د فعالیت او حجریاتو لپاره اړین دي - د وینې جوړونکې توکو له امله خورا ټټکیدباید کم شي.

— ۳۷.۵ —

د دوایي مداخلو.

په اورده موده کې د درملو تجویز منلو مخکې څه باید وپوه شئ؟

* *د درملو د کارونې په اړه معلومات ترلاسه کړئ.*
* *د احتمالي عوارضو په اړه پوښتنې وکړئ.*
* *د درملو د څرنګوالي په اړه سوالونه ولرئ.*
* *که تاسو کوم شک لرو، له خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ.*

دوایي مداخلې واقعیاً د ژوند ژغورنې وړتیا لري. دا برخه د دوا پر ضد نه ده. دا د مسؤلیت سره موافقې ته ژمنه ده - هغه څه فهم کول چې دوا څه کوي، هغه څه چې دوا نه کوي، او هغه پوښتنې چې باید ځواب ترلاسه کړي وړاندې له دې چې د غیر محدودې نسخې مننه وشي.

ازموائښې دوره مسله
زغمي درملونه عموماً شش څخه تر دولر میاشتو پورې ازمول کیږي. ډیری ناروغانو ته دا درمل کاله یا لسیزونو لپاره تجویز شوي. دا یو معلوماتي خولیځ رامینځته کوي: ثبوت د هغه مودې پوښي چې معمولا درملنې د مودې یوه کوچنۍ برخه وي. لنډ مهالیز مؤثریت اورد مهالیز مؤثریت تضمین نه کوي - ډیری درملونو سره د وخت په تیریدو یو ډول تساهل رامینځته کیږي. لنډ مهالیز عوارض لیستونه اورد مهالیز پایلو ته پام نه کوي - د مثال په توګه، د رواني درملو څخه د ټارډیو ډیسکینیزیا. په عموما ډول، دا د استعمال کونکو په زرګونو کالونو وروسته ظاهریږي. د ترکید او د بندیدو ناروغۍ خورا ضعیف تشریح شوي، ځکه چې کلینیکي ازموینې هغه وخت پای ته رسي کله چې ناروغان د درمل لامل کول غواړي. د دوا په دوا کې او دوا سره د تکمیلو لپاره د اوږدمهالیو او پیچلي رژیمونو تعاملات خورا نادر دي چې منظم ډول مطالعه شي. د کلینیکي ازموینې له مخې، ناروغ معلومات تولیدوي، نه دا چې یې ترلاسه کړي. دا اړینه نه ده، مګر دا باید په شعور سره انتخاب وي. پوهیدل چې کله د ثبوت دورې پای ته رسي او کله چې نښه پیل کیږي، هغه د ناروغ لپاره مهم دي. حقوق او مسؤلیت.

د هغه توکو د کارولېدو بدلون.

له یوه بشپړ بایو کیمیاوي لید لخوا، هیڅ اساسی توپیر نشته تر منځ داسې درملنې او داسې غیر درملنې توکو ترمینځ چې یو ډول ټراک رامینځته کوي. تفاوت ټولنیز او قانوني دی، نه عصبي کیمیاوي.

*** ریسیپټر کمښت رامینځته کوي لکه څنګه GABA بنزودیازپینونه چې د اندیښنې لپاره تجویز شوي، هغه ډول چې الکohol.**
*** د ADHD لپاره تجویز شوي محرکونکي توکي د ډوپامین سیستم تطابق رامینځته کوي چې په کوکین سره ورته دی.**
*** ریسیپټر بدلون رامینځته کوي چې عصبي کیمیاوي mu-opioid د درد لپاره تجویز شوي اوپیاټونه هغه ډول لحاظ له هیروین سره یو څه توپیر نه لري.**
*** SSRIs چې د ... لپاره تجویز شوي. د سِروټونین تولیدي بدلونونو سره چې خپله مستند پربکړې ستونزې لري. هغه درمل چې سیستم په ثبات ساتي، پداسې حال کې چې داخلي ستونزې هڅاړیږي، یو "بنیاد" دی - ګټور، مناسب او د محدود مودې لپاره. هغه درمل چې د دې ستونزو د هوارولو پر ځای یې تلپاتې بدیل ګرځي، خپله یوه د اړتیا وړتیا رامینځته کوي. هغه بنډار چې د ودانیې بشپړولو مخه نیسي، خپل لومړني موخه نه پورهوي.**

اطلاعاتي موافقتنامه - پوښتنې چې بايد د اورد مهال نسخې منلو دمخه وپرسئ:

*** دا درمل د کلينيکي ازمايښتونو څه دوره وه، او آيا زه دې دوره کې يم؟**
*** د بنديدو پروتوکول څه ده، او آيا دا څپوه شوې ده؟**
*** دا درمل کوم بنسټيز حالت علاجوي، او په ورته وخت کې څه ترميم کارونه ترسره کيږي؟**
*** د دې مداخلې لپاره هدف څه دی - مور کله به ونه ګورئ چې دا بند کړو، او د کومې بنياد پر اساس؟**
*** پوه شوې اغيزې څه دي؟ زمور د ژينټيک جوړښت سره د اړيکې په اړه پوښتنې شتون لري - COMT، MTHFR، او CYP450 انزايم توپيرونه؟ که زه د پنځه کلونو يا له هغې ډيره مودې لپاره دا درمل مصرف کړم، د دې مودې لپاره څه ثبوت شتون لري؟ دا پوښتنې د مخالفت نه دي. دا هغه پوښتنې دي چې يو باخبر مريض لري، کوم چې پوهيږي چې يوه دوه جوړه يوه وسيله ده چې د ځانګړي او محدود هدف لرونکي - او هدف دا دی چې د دې وسيلې اړتيا په تدريجي توګه کم شي، نه ډير شي.**

— 37.6 —

د بيا تنظيم کولو لپاره.

د اخلاقي ناکام ځخه تشخيصي نښه ته.

د کليدي کلتوري چوکاټ غالب ليد دا دی چې د نشې کارول يو شخصيتي کمبود دی - د ناکافي ارادې، اخلاقي ضعف يا اساسي بخيله شواهد. دا ليد نه يوازې ناشور دی. دا په فعاله توګه د هغه ستونزو په حلولو کې خنډ رامينځته کوي چې نشه يې مديريت کوله، ځکه چې دا توجه او انرژي د ځان وغيره ته اړوي، ترڅو د هغه ستونزې ته پام وشي چې واقعا حل کولو ته اړتيا لري.

اخلاقي چوکاټ.

تشخيصي چارچو.

زه د کارولو له امله کمزوری يم.

زه احساس کوم چې مې جسم يو خطرناک حالت ښيي، او زه د دې حالت د علاج لپاره کافي وسايل نه لرم.

زه ډېره اراده ته اړتيا لرم.

زه اړتيا لرم چې هغه بنسټيز حالت وپيژنم او دادی چې څنګه توکو دا حالت کنټرول کاوه.

زه ځکه چې ستونې لرم، بيا هم د نشې کارولو ته راستوندم.

هغه ستونې چې په مناسب ډول هيل نشل، يوې کچې ته ورسېدې چې شتون لرونکي وسايل يې مات کړل. دا ستونزې لا هم د حل کولو اړتيا لري.

زه بايد وکړم.

د بدن څخه دا تمومېدل نشي چې هغه داسې حالات په ځانګړي ډول مديريت کړي چې په حقيقت کې د دې له ظرفيت بهر وي.

طبيعت ته رسيدل موټې هدف دی.

ښو حالت د اصلي موخې دی. معمولا، بيا جوړېدل د ښو حالت له امله رامنځته کيږي، نه دا چې مخکې يې راغل شي، کله چې هغه بنډيز شرايط حل شي.

د مخيني زيانون په توګه د مؤقت مديريت تر هغه وخته پورې، کله چې بنچيني ستونزې حل شي، بدن ممکن له دوامداره ملاتړ سره اړتيا ولري څو ثابت پاتې شي. دا ناکامي نه ده - دا مناسب درملنه ده. د هغه شخص ژوند او فعاليت ساتل هدف دی، په دې حال کې چې ترميم کار وشي، يو مشروع او مهم هدف دی، او دا د مخيني زيانون د طريقو له لارې ترسره کيږي، حتی کله چې دا لا تر اوسه د بشپړ ځنډولو له لارې نه ترلاسه کيږي. که چيرې خوندي عرضه شتون ولري - د درملو کيفيت لرونکي بديلونه، فينټانايل ازمېښت کوډونه - کم خطرناک اختيارونه د بدترين پايلو د خطر ککولو لپاره.
نالوکسا ته لاسرسی هر هغه چا لپاره چې اپيويډونه کاروي يا د غير منظم عرضه سره اړيکه لري، خورا مهم دی؛ دا د تنفس کميدو لپاره د اضطراري مداخلې ده.
څنګه يوازې نشم کول د يو شخص لپاره چې د خپل اراده ظرفيت محدود شوی دی، د بهرنۍ خارنې چمتون لامل کيږي.
د کوچنيو مقدارونو سره پيل کول او تدريجي زياتول د نامعلوم ځواک لرونکي عرضه ته د ډيرې غيرګون د خطر ککولو لپاره.
بد حالت کمول هغه شخص ساتي. پداسې حال کې چې داخلي کارونه مخ په ودې وي، دا شخص ته ژوند ورکوي. دا د هغه کار لپاره بديل نه دی. هر هغه دوره چې عادي فعاليت شتون لري، هغه مهال دی چې د ترميم لپاره کارول کيدی شي، کوم چې په نهايت کې د مديريت اړتيا لرې کوي.

— 37.7 —

پایلټ تشخیص.

داسې جسم چې بیا یې د بدلون اړتیا نه وي.

د ټبرني کیدو لپاره واقعاً څه اړین دي؟

یو څوک چې د موادو کارولوونکي دی، ډیر احتمال لري هغه کس وي چې د هغه بدن یو حالت ته رسیدلی و چیرې چې د ستونزې سیګنال د شتون لرونکي مقابلو وړتیا څخه زیږدلی و. هغه یوازې هغه مؤثره وسیله کاروله چې شتون درلوده ترڅو له نسکوریدو څخه مخنیوی وشي. د دې پرېکړې په اړه نیوک کول لکه داسې وکاروي - پوښتنه دا نده چې آیا باید تورنیکټ کارول شي که (tourniquet) څوک نیوک کول دي چې تورنیکټ نه، بلکې دا ده چې څه ډول ټپ وشو او څه اړین دي. د زخم د ښه کولو لپاره، دا باید وشي. که هدف ریښتینې ثبات وي - نه یوازې سخت تحمل، بلکې د اړتیا له لارې څخه واقعي ازاد - نو لاره د هغه بنسټیزو ستونځونو له لارې ده. نه د دوی تر څنګ، او نه هم د دوی په ښا مخ کې. بلکې د دوی له لارې. فزیکي شرایط وویني. آیا جسم کولی شي ښه لید ولري؟ آیا یې اوریدلی؟ آیا هغه د تسکین نښلولې د درد سره ګوري؟ آیا هغه خواږه وي؟ آیا هغه خواږه ترلاسه کوي؟ دا مهم او بنسټیز تفتیشات دي. یو څوک چې د بیا رغونې هڅه کوي، په هماليا کې چې هغه د مزمنې درد، غیر سم حس او سټرې کولو سره مخ دی، هغه داسې بنسټ جوړوي چې به نه پاتیږي. د ژینټیک جوړښت ته پام وکړئ. ډوپامین پروسیسنګ، میتایلیشن ظرفیت، انزیم ډولونه چې دا شکل ورکوي چې څنګه بدن هغه کیمیاوي توکي تولیدوي او پاکوي چې د مزاج او تمځای تعین کوي - دا نه دي مقدر، مګر دا خانګړی شرایط دي چې په کوم کې چې بیا رغونې ترسره کیږي. کار وکړئ معماری، نه د دې په خلاف، هغه څه بدلوي چې کومې کړنې احتمال لري چې مؤثره وي. هدف نشي چې مطلق ترکیب یوازې یو پایښودونکی شي. هدف یو ژوند دی چې پکې هغه ستونزې چې د موادو اړتیا یې رامینځته کړه، هغې ته رسیدل کیږي - چې په کومه کې چې مداوم درد علاج شوی وي، حسی کمښتونه سم شوي، د جسم د کار کولو څرنګوالی بیا جوړ شوی، او عصبي-کیمیاوي معماری پوه شوای شي او ملاتړ شوی. کله چې دا شرایط واقعیا حل شي، نو هغه کیمیاوي اغیزمنې کیږي چې یو څه د بدن اړتیا نه بل څه دي، بلکې هغه څه چې د شخص لپاره ستونزې رامینځته کوي او یې له منلو وړه کوي. دا یوازې طریقه ده چې ځان ساتي.

پایله کوډ ۳۷ — د مواد خفې کولو تحلیل.

پروتوکول ۴۴

ریسپټر اغونستان په بیا رغیدو کې GLP-1.

د تمایلو د لړ کمیدو په اړه تصادفي کشف - هغه څه چې ۲۰۲۳-۲۰۲۶ کلونو څېړنې سمګلویډ، ټیرزیټیډ او تمایلو د لړ په اړه ښیي.

— د هغه ترټول مهم نوښتګر درملي پرمختیا په اړه د پوهیدو لپاره یوه پروټوکول، چې د مخدردو طبابت کې رامنځته شوی دی - او د دې محدودیتونه.

اجباري طبي خبردارنه: دا پروتوکول یوازې د زده کړې لپاره ده. دا طبي مشوره نه ده او نه هم درملنې لخوا FDA ریسیپټر اغیزمنونکي غیر رسمي کارونې دي. دا دواینه یوازې د GLP-1 لارښود دی. د اعتیاد لپاره یوازې د ډول ۲ شکر ناروغه او په ۲۰۱۶ کال کې د وزن مدیریت لپاره منظوره شوې دي. دوی د اعتیاد درملنې لپاره منظوره شوي نه دي. د غیر رسمي کارونې ته د ډاکټر امر، نږدې څارنه، د خطرونو او منعیتونو بشپړ پوهیدو، منظم لیدنو او یو متمرکز رضایت پروسه اړین ده. جدي خطرات شته: د معدې د ناروغیو، پانکریټایټس، د مبد د ناروغیو، او غدې (تیروئید) د سی-سل ټوموروونو (څرنګه چې څارویو په مطالعو کې یاد شوې)، د ډایابیټس د ټېرولو له امله د سترګو زیان، د کلیې زیان، شدید الیرژیکي عکس العملونو، او نورو. هیڅکله هم دا درملونه پرته له جامع طبي ارزښت څخه ونه کاروئ. دا پروتوکول د متخصص طبي پوهنځي چارواکو سره په معلوماتو مبنا پر بحثونو اسانه کوي. دا طبي مشوره نه ده.

په پیل کې: دا کشف تصادفي و. په ۲۰۲۳ او ۲۰۲٤ کلونو کې، طبیبانو چې د وزن کمولو لپاره سیماګلوټایډ (semaglutide) او ټیرزیټایډ (tirzepatide) تجویز کول، یو غیر متوقع شي لیدلی: ناروغان په ځانګړې ډول خپل شراب څښنل کمولی یا یې بشپړ ستاینه کول. دا د یوې څرګند هدف په توګه نه وه، د منظم پروګرام په ګډون نه وه، او نه هم له همدې امله چې دوی هڅه کوله. دوی یوازې یادوله، لکه څنګه چې دا یو څه مهم نه و، چې دوی نور غواړي شراب ونومي. دې ډول پایله د ډیرې چلندونو په اړه راپور ورکړل شوې وه. سیګرټ څکنه کم شوه. قمار... کمیږي. د خورو په اړه اغیزمنه کمښلي وې. یو درمل چې د تبلیغي تنظیم له لارې د هوسا لپاره رامینځته شوی و، ښکاره وه چې هغه څه په مغزو کې بدلوي چې څنګه یې د غوښتنې سره اړیکه ریسیپټرونه یوازې د معدې او پانکراس GLP-1. لري. تر ۲۰۲۵ او ۲۰۲٦ کلونو پورې، دا میکانیزم روښانه شو nucleus accumbens کې شتون لري، چیرته چې د تبادلې اغیزې رامینځته کیږي، بلکې په ټول مغز کې هم شتون لري - د ventral tegmental area، او prefrontal cortex کې. دا هغه اصلي برخې دي. د پاداش او اعتیاد د چاپیریال جوړښتونه. دا درمل یوازې د تردو پر احساس اغیزه نه کیندل. دوی د "غوښتنې" سیګنال خپلوونکي باندې مستقیم تاثیر کاوه. دا پروتوکول هغه میکانیزم، شامل درمل، شواهد چې تر ۲۰۲٦ کال پورې موجود دي، د کلینیکي پریکړې لپاره لارښود وړاندې کوي چې څوک ممکن له دې درملو څخه ګټه ترلاسه کړي او څوک باید د دوی کارولو ته اړ نه شي. او - په پراخه توګه - دا څنګه د بیا رغونې یوه مهمه برخه ده. ځکه چې دا یو علاج ندي. دا یو مهم وسیله ده. او ټول هغه وسایل، حتی قوي وسایل، د دې لپاره چې کار وکړي، نور کار هم باید د دوی په شاوخوا ترسره شي.

— 44.1 —

پدې برخې کې، مور د دې څرنګوالي په اړه خبره کوو چې څنګه دا کوډ کار کوي.

* **دا کوډ د معلوماتو راټولولو لپاره یو ترتیب لري.**
* **بیا دا کوډ د معلوماتو تحلیل کولو لپاره یو ترتیب لري.**
* **وروسته بیا، کوډ د معلوماتو رامینځته کولو لپاره یو ترتیب لري.**
* **په نهایت کې، کوډ د معلوماتو وړاندې کولو لپاره یو ترتیب لري.**

د دې کوډ په کارولو سره، تاسو کولی شئ ډیرې معلومات ترلاسه کړئ چې ستاسو د پریکړو نیټه کیدی شي.

اغتشامات د ځادې کولو سرکټ باندې څه تاثیر کوي؟ GLP-1

ګلوکاګون-لېک پیپټایډ-۱ یو هرمون دی چې د کوچنۍ معدې حجرو لخوا طبیعي توګه تولیدیږي، ترڅو د خواړو په ځواب کې. دا - دماغ ته سیرتوب احساس لیږدوي، د معدې څخه د موادو ختل کموي او د وینې شکر کچه تنظیموي. مصنوعی نسخې GLP-1 ریسیپټر اغیزمنونکي - دا هرمون په خورا لوړ شدت او دوره کې تقلید کوي، چې د بدن د طبیعي تولید له کچې څخه ډېر دی.

رونه چیرې شتون لري - او دا ولې د اعتیاد لپاره مهم دي□□□□ري GLP-1.

او هیپوتالامس کې دی. هغه مشاهدات چې pankreas، لومړی عمل د معدې GLP-1 معمولي پوهه دا وه چې رونه په مغز کې په سیمو کې شتون لري چې له □□□□ري GLP-1 د اعتیاد سره تړاو لري وښاندل چې مستقیمې اړونده سره د پاداش او اجبار سره تړاو لري.

*** نکلیئس اکومبنس - د پاداش مرکز؛ هغه ځای چیرې چې ډوپامین سیګنالونه په شخصي تجربه کې د خوښۍ او هوسا بدلو کېږي.**
*** وینټرال ټیګمنټل سیمه - هغه ځای چیرې چې ډوپامین... د ځواب په توګه تولید او خپرېږي کله چې مثبت محرکونه شتون ولري.**
مختیوي کار کوي؛ هغه سیمه چې کوډمونډ impulses پریفرنټل قشر - هغه ځای چیرته چې د عملي چارو او د بهرکل کوي.
ریسیپټر اغیزمنونکي دا سیمې فعالوي، درې شیان په همغږۍ پیښیږي. لومړی، د پاداش GLP-1 کله چې تمځای کم شي - هغه "غوښتنه" سیګنال چې کوډمونډ محرک کوي، ټوټ بد شوی. هغه څوک کولی شي لاهم ohol توګه مصرف کړي، مګر د دې په وړاندې د اړتیا احساس کم شوی. دوهم، هغه ډوپامین زیاتوالی چې الک خپله لږ ګټه Reward یا نشه مواد لخوا رامینځته کېږي... د تولید شوي احساس په کمواليِ بدل شي - ځانګړې راوړي. دریم، مخکیني کنټرول پیاوړیږي - هغه اجرایوي عملکرد چې د اعتیاد له امله ضعیف شوی و، ملاتړ شوي، چې دا د هغې په پار اسان ګرځي چې کله چې غوښتنې راپورته شي، د دې سره مبارزه وشي. دا اراده نه ده. دا عصبي درملنه ده - هغه سرکټ مستقیم تعدیلوي چې اعتیاد له لارې کار کوي. دا توپیر مهم دی ځکه چې دا هغه څه بدلیږي چې په هغو کسانو کې پیښیږي چې د دې درملو کارولو: دوی خپله هڅه نه کوي؛ بنیادي لامل په کیمیاوي ډول کم شوی دی.

— 44.2 —

د دواوو.

څه شتون لری او شواهد څه ښیي؟

د ۲۰۲۶ کال په اړه، دوه درمل شتون لري چې پراخه عملي کارول لري او د ځوربدو په اړه نوي معلومات هم شتون لري. درملو دریم نسل اوس په فعال کلینیکي ازموینو کې دی. ټول دا درمل د ځوربدو په حالت کې غیر رسمي استعمال شوي دي.

سمګلټیډ - لومړۍ چې د کوډو معلومات یې تولید کړي
له خوا د ډول ۲ FDA سمګلټیډ (اوزیمپک لپاره د دیابت، ویګووی لپاره د وزن مدیریت) په ۲۰۱۷ کال کې د دیابت لپاره منظوره شوه. دا هغه درمل و چې له لارې لومړۍ کوډو مشاهدات په کلاینیکي کچه راټول شول.
د ۲۰۲۵-۲۰۲۶ کلونو معلومات څه ښیي؟
الکولي استعمال ګډوډي: د ریښتیني معلوماتو مطابق ۵۰-۶۰٪ کمواليِ په څښک کولو کې؛ د مشاهدې مطالعې ښیي چې د مایخستې سره تړلي پیښې لږې دي؛ میخانیک یې د څښک کولو "غواړي" کمول او د دې احساسات کمول دي. د عملیاتو اغیزمنتوب:

*** عقابیریت (Opioid Use Disorder): لومړنۍ ازمایښتونه ښیي چې د ډوډۍ خطر تقریبا ۴۰٪ کم شوی؛ دا بپینورفین یا میتادون لپاره بدیل نه دی — بلکې یوه احتمالي مرستندوی توګه کارول کیدی شي.**
*** تنباکو او نیکوټین: د ځینو خلکو په تجربو سربیره، د سګرټ څکنیز حالت یا کمیدو راپورونه شتون لري؛ کلینیکي ازمایښتونه تر کال ۲۰۲۶ پورې دوام لري.**

د کارول ډول:
هرو اونۍ یو ځل د جلدي سپړنې (subcutaneous) په واسطه. د سترګې رڼا او معدې ته د زیان رسولو احتمال کمولو لپاره، د شپارزدې تر یویشتمې اونۍ پورې د اندازې زیاتوالی. معیاري ساتونکی مقدار: هرو اونۍ ۱.۰ څخه تر ۲.۴ ملي ګرامه پورې. عادي خواړه:
*** د ابتداء په وخت کې ۵۰-۷۰٪ کارونکو ته د واسو احساس - معمولا د څو میاشتو وروسته کم شي؛ دا د لومړي درملنې په دوره کې د بندیدو لامل کیږي.**
*** ویریدنه، اسهال، او ثابت کول - د معدې اغیزات تر ټولو عام دي او د مقدار پر بنسټ بدلون مومي.**
*** کم شوي تریا - دا هغه میکانیزم دی چې کار کوي، نه یو خواړه په ځانګړې ډول.**
*** د ځینو کارونکو په واسطه ستړیا د مقدار زیاتیدو په وخت کې.**
*** جدي خطرات:**
  *** پانکریټایټس - نادره خو ممکن جدي وي؛ د معدې درد د خطر نښه ده.**
  *** ګالبلټر (زړه). مریضۍ -- وزن کمیدل د ګال سټون خطر زیاتوي.**
خلکو ټوموروونه -- د څارویو مطالعو پر بنسله اخطار؛ د انسانانو لپاره اهمیت تایید شوی ندي، مګر C-تایروئید هغه کسانو ته منع دي چې د اړوند شخصي یا کورنۍ تاریخ لري.
شکر ناروغۍ د سترګو خونی (ډایابیټیک رټینوپاتهي) -- په شکر ناروغۍ لرونکو ناروغانو کې د ستونزو لامل کیږي.
جګر صدمه، په ځانګړې توګه د معدې او کولون اړخیزو عوارضو له امله د جسم د اوبو کمښت.

GLP-1 تیرزپټاید او راتلونکي نسل تیرازپټاید (ماونجارو د دیابیټیس لپاره، زیپبیاونډ د وزن کمولو لپاره) د فعالیت اضافهوي - یو دوه هورمونیز (ګلوکوز اړین انسولین تحریک کونکی پولی پیپټایډ) GIP میکانیزم ته چلند چې په شاوخوا ۱۵-۲۰٪ وزن کمولو تولید کوي، په پرتله د سیماګلوټډ لپاره چې شاوخوا ۱۰-۱۵٪ دی. د ځواک لپاره، ۲۰۲۵-۲۰۲۶ کلونو ډیټا ښیي چې دا د الکولي غوښتنې کچه د سیماګلوټډ سره یو شان راکموي او ممکن د خواږو اړوند ځواکو باندې قوي اغیزه ولري. د ځواک درېځونه لا هم روان دي. د غوښتنو لړځ په سیماګلوټډ سره ورته دی، مګر شاید یو څه لوړ. لومړي نښې د دردو احساسات. د دې دوو مشهور جلا GLP-1 کولوونکو تر څنګ، دریم نسل د کلینیکي ازموائنو له لارې مخ په ودې دی. اورفورګلیپرون، یو شفاهی فعالونکی چې ورځنۍ قرص ته اړتیا لري، نه په اونۍ یوه ټکنه، کولی شي که ومنل شي، د مطابقت په پراختیا او ګلوکاګون هدف GLP-1، GIP کې لوی اغیز ولري. ریټاټروټید، یو درې ګونی فعالونکی چې هم مهال یې ګرځوي، په ازموائنو کې ۲۴٪ وزن کمښت ښودلی دی - تر اوسه د هر جلا کولوونکي څخه ډیر. د دواړو لپاره د ځوریدو معلومات به وروسته خپرې شي.

د - منظوري حالت، میکانیزم او اوسنۍ د اعتیاد شمیرې FDA د دواوو په اړه لنډ معلومات:

د روغتیا لپاره درمل.

منظوري FDA.

میکانیزم

کلیدي معلومات د نشو کوډیو په اړه ۲۰۲۵-۲۰۲۶.

سمګلټیډ (اوزیمپک / ویګووی).

د نوعې دوه دیابت (۲۰۱۷)؛ د وزن مدیریت (۲۰۲۱).

ریسپټر اغنست -- په اونۍ یوه ځل پوټکي کې ټک وهلو GLP-1.

کموالی د څښتنې په وختونو کې؛ لومړني عملیاتو کې ۴۰٪ کموالی د ډوډې خطر کې؛ ځانګړې خلکو له خوا د سګرټ ۵۰-۶۰٪ څکولو کچه هم راکمه شوې ده.

ټیرزپټاید (ماونجارو / زیپبیاونډ)

د نوعې دوه دیابت (۲۰۲۲)؛ د وزن مدیریت (۲۰۲۳).

اغیزمنونکي -- د سیماګلوټډ په پرتله ممکن پیاوړي متابولیک اغیزات لري GIP او GLP-1 ډبل.

سمګل ټیټډ په ځیر الکولو د هوسۍ کمونې لپاره ګټور؛ ممکن د خواږو سره ټرلي هوسیو لپاره پیاوړی وي؛ د اعتیاد درملیزې ازموینې روانې دي.

سوروویډیوټایډ (یم بوبرینګر انګل).

د ۲۰۲۶ کال تر څنډې وروسته د فاز ۲/۳ دریو کلینیکال ازموائنو.

دوبالی GLP-1/ګلوکاګون اغیزمنونکي.

سترګوټنې د معلوماتو انتظار ده؛ د احتمالي بازار څخه ۲-۳ کاله.

اورفورګلیپرون (ایلی لیلی).

د فاز دریوې تجربې.

فعالونکي -- قرص، نه د ټانګو؛ دا کولی شي په پراخه کچه د مطابقت په بڼه کولو کې مرسته وکړي GLP-1 د شفوي.

سترګونې په مخکې ټاکل شوي مهال کې د نشو د معلوماتو په اړه اطلاع ورکول کیږي؛ که منظور شي، د لیدو ته سترګه پراخه به وي.

ریټاټرواټیډ (ایلی لیلی).

د فاز دریوې تجربې.

درې ګونې اغیزمنونکي: GLP-1، GIP وزن کمښت ۲۴٪ کې د ازموائنو په جریان کې — او ګلوکاګون.

سترګونې په مخکې ټاکل شوي مهال کې د نشه مخنیوي معلومات خپرولو ته چمتو دي؛ دا ترټولو موثر عوامل دي چې اوس راپورټ شوي دي.

— 44.3 —

چاته دې دا کار هڅولو ته اړتیا ده؟ او چاته دې د دې کار کولو نه اړتیا ده؟

د کلینیکي پریښودنې چوکاټ.

اغیزمنونکو درملو د کارولو پربکړه هغه ځانګړو کاندیدانو GLP-1 دا درمل ټول لپاره مناسب ندي. د اعتیاد په علاج کې د شرایطو سره د ځینې مخالفتونو مقایسه شاملوي، او دا ټول د یو طبي چارواکي اړیکي په چوکاټ کې وي چې نږدې څارنه هم پکې شامله ده.

لیکوالې پروټل - هغه څوک چې تر ټولو قوي حالت لري، د قوي ثبوتونو او روښانه قضیې سره، په هغه شخص کې چې هم د نشو کوډارې څخه اخځ شوی دی او همدغه مهال د دې درملو لپاره د متابولیک بنسټ پر اساس ډیره overlap څخه پورته یا ډول 2 دیابیټیس؛ بیمه کوریز لاندې ډیر اسانه دي او د نښې BMI 27 - مناسب دی روښانه ده.
د اشتها مکانیزم تر منځ او اجباري خواړو چلند تر مینځ GLP-1 بنج ایټینګ کوډارې یا خواړه کوډارې برخه - د همغږي تر ټولو مستقیمه ده.
څو ناکامې. د مداوم ښېرته جوړېدو هڅې، سره له دې چې د درملنې او د دوا په مرسته علاج ته ګوري – هغه څوک چې هر هغه څه ترسره کړي چې معیاري لاره وړاندیز کوي او بیا هم نشي کولی د غوښتنې احساس په کنټرول کې وساتي.
د 'غوښتنې' سیګنال حجم، نه د هڅوند یا مهارت کمښت، د لومړۍ خنډ په توګه د لوړې غوښتنې شدت دا ژینیټي پیژینه د ټیټې ډوپامین اوسط سطحې معنی لري. – (Val/Val) پیژینه COMT چټک ډوپامین پاکوالي ممکن د مزې د لړۍ کمولو په موخه کارکنه ولري، چې دا GLP-1 زیاتې تمایلات، د مزه ترلاسه کولو لپاره؛ موضوع خورا مهمه ده.
چیرته چې ګډه مزه جوړونکې ohol - او خواړو ترکیب، یا نیکوټین او الکohol پیرۍ ډولونو کارول: د الک مکانیزم د ډیرو موادو په واسطه فعال وي.
یې ۳۰ څخه پورته وي، نو دا درمل معمولا د دوی منظور BMI بیمه او لګښت: که هغه شخص دیابیت لري یا شوې شرایطو له مخې پوښل کیږي. که چېرې یوازې د اعتیاد لپاره کارول شي او د جسمي حالت په اړه هیڅ معلومات نه وي، نو د لګښت زیږدنه ۹۰۰-۱۵۰۰ ډالر په میاشت کې ده، تر ۲۰۲۶ کال پورې. ځینې طبیبین. که د جسم وزن شاخص مناسب وي، نو د وزن کمولو لپاره درمل تجویز کړئ، چې دا ممکن د بیمې د لیدو (BMI) په موخه مرسته وکړي.

ځپګړتیاوې او احتیاطونه - څوک دې ددغو درملو کارولو څخه ډډه وکړي؟

دا درمل مهکارئ که:
*** شتون لري - دا هغه شخصي یا کورنۍ تاریخ د مدولاري تیروئید سرطان (medullary thyroid cancer) لامل ده چې تیروئید لپاره خطرناک اخطار دی.**
*** شتون لري (Multiple Endocrine Neoplasia syndrome type 2 (MEN 2)) څو غدې د کینسر سیټم.**
*** تاریخ شتون لري (pancreatitis) پخوا د معدې سوزش.**
*** شتون لري - دا درمل په شدید معدې خنډ (gastroparesis) یا کولایز (gastrointestinal obstruction) کلک ډول د معدې څخه د موادو لیږد وروستوي.**
*** د باردار پر مهال کارولو ته ډډه وکړئ، ategoria C تبر یئ یا د ماشوم زیږون پلان لرو - ک.**
*** ترتیب کوئ (breastfeeding).**

د لاندې شرطونو په شمول، دا درمل باید خورا احتیاط سره او د ځارنې په زیاتیدو سره کارول شي:
*** فعاله غذاوي اختلالات (خور یا بلیمیا) - په دې شرایطو کې، د اشتها کمیدل خطرناک دي.**
شدید افسردګی یا فعال ځان وژنه - ځینې راپورونه وایي چې رواني نښې خرابیږي.
د کلیې شدید ناروغۍ - د مادو تنظیم اړین دی؛ نږدې ځارنه مهمه ده.
شکر ناروغۍ (ډیابټیبیټ) سترګو ته زیان رسوي - په لومړي سر کې ممکن حالات خراب شي.
نور درمل چې د معدې له خولو څخه مخنیوی کوي - د درملیزو تعاملونو خطر شتون لري.
خلکو ته اړین ځارنه:
وینې شکر - په ځیرکې د ناروغیو نه لرونکو کسانو کې، کم شکر ممکن وي.
کلیې کار کول - کلیې د کار کولو ازموینې.
د اوبو مقدار - د ویریدو او سکرو خطر شتون لري. د معدې او کولون د عوارضو له امله جدي ډیډریشن ممکن وي.
د رواني روغتیا ځارنه: د خفګان او مزاج بدلونونو باید ځارنه وشي.
د وزن کمیدو نرخ: تر ۲-۳ پونډونو زیاتې مداومه کتل د ګال سټون خطر زیاتیږي.

— 44.4 —

اغیزمنونکي د بیا رغونې په بهیر کې کار کوي GLP-1 بریدنه -- څنګه چې.

دا یو کاري وسیله ده، د کار ځای‌ناستنه نه.

دا دواګان چې دوی تولیدوي، د ترږو کمولو احساس واقعي دی او ځینو کسانو لپاره دا ډیر اغیزمن وي - دا هغه توپیر دی چې تر هرې شاوخوا ساعتې پورې مقاومت کوئ او هغه ذهني ځای لرو چې په حقیقت کې د درملنې سره تعامل وکړو، ناسته کې ګډون وکړو او هغه ژوند جوړ کړو چې د بیا رغیدو لپاره مناسب وي. دا توپیر مهم دی.

دوی هغه شخص ته د دوشنبې ماسه ګاونډي ستونزې سره د مقابلې کولو څرنګوالی نه ښیي. دوی اړیکې ترمیم نه کوي. دوی هدف برابرولی نه شي. دوی هغه اړیکو او رواني وړتیاوو ته وده نه ورکوي چې بیا په داسې حال کې ساتل کیږي کله چې دوا یې وروسته کم یا درک شي.

د GLP-1 اغیزمنو پنځه پرتونه چې دوی یې زیاتوي مګر نشي کولی یې بدل کړي:

پرت لومړی — بیولوژیک (اغیزمنتوب GLP-1 خپلواسته)
*** د تمې احساس کموي.**
*** د موادو څخه د ډوپامین په زیاتیدو اغیزه کموي.**
*** "غوره" کموي او دا کم اهمیت لرونکی کوي.**
*** دا هغه پرت دی چې درمل به یې مستقیم اغیزمن کړي.**

پرت دوهم — فارماکولوژي (کله چې مناسب وي، د درمل په مرسته علاج)
*** اغیزمنتوب دلته یو ملګري دی، نه بدل GLP-1 - بېړی نورفین یا میتادون د اپیویډو د کارونې ستونزې لپاره.**
*** اغیزمنونکي سره ترکیب کیدی شي. GLP-1 نالوکساون د الکحول د کارونې ستونزې لپاره - کولی شي... د اعامپروسټ او ډیسولفیرم په مناسبه توګه کارول. دریم لایه - رواني (درملنه) د ټرګرونو او مقابلو CBT مهارتونو لپاره کورنۍ درملنه. دا هغه څه دي چې آرام کړنې؛ د سیستم ترمیم لپاره کار؛ د صدمې اسانه کوي. دوا په رواني کار لپاره ځای برابروي - رواني کار لا هم اړین دی. څلسم لایه - چلند (بیا رغونې پروټوکولونه) د ناسته یا ملاتړ ګروپونو سره دوام؛ خوب، تغذیه او ورزش ساتل; ټولنیز چاپیریه. ؛ د بیا رغونې ورځنۍ کړنې. دا کړنې اړینې پاتې کیږي، حتی کله چې غوښتنې کمې شی. لومړی څپې - وجودي (د هدف). په کاري ژوند کې بیا شاملیدل، د اړیکو ترمیم، د معنا پیدا کول، د هغه ژوند پراختیا چې د بې هوښۍ څخه لرې وي. دا هغه څه دي چې د غوښتنې کمولو موخه یې ده چې ممکن شي - او دا د فعال جوړونې ته اړتیا لري، نه د غیر فعال تمینې ته. دواړه درمل مناسب وخت ورکوي. هغه څه چې په دې وخت کې جوړیږي، هغه بیا رغونه ده.**

د واقعي درملنې وخت - څه پیښیږي او په هر مرحله کې څه باندې تمرکز وکړئ:

دوره

څه پیښ وي؟

د تمرکز وړ مسایل:

اونیزې ۱-۴

ډوز د زیاتیدو فاز - پیل کې ډوز ټیټ وي، ترڅو د دردو احساس کم شي؛ د مخدر موادو اغیزې ممکن لا هم نه وینو.

د درمل په منلو؛ د معدې عوارضو په کنټرول کولو؛ مداومیت ساتل؛ لا تر اوسه د هوسا احساس بدلون لپاره بل لټون نه دی.

اوونۍ ۵ څخه تر ۱۲ پورې.

درملې مقدار ترلاسه شوی - د هوس کمیدل څرګندیږي؛ هغه "غوره" لږه مهمه او لږه خورا احساس کیږي.

فعال بېرته جوړیدونکی کار -- درملنه، ناستې، او د مهارتونو تمرین -- اوس په کمې غوښتنې حالت کې ترسره کیږي؛ د دې فرصت څخه کار واخلئ.

د ۱۳ څخه تر ۲۴ اونۍ پورې.

ثباتي— مداوم هوس کمول؛ د ژوند بیا رغون لپاره انرژي شتون لري، په ځای یې تل د هوس مدیریت.

ډیرې خطرناک دوره د ډاډ منۍ لپاره ده: "زه ښه یم، ما ته بلې ناستې اړتیا نشته." دا احساس دوا په واسطه رامینځته شوی دی. بیا هم، د بېرته جوړې کار لا هم خورا مهم دی.

شپږ میاشتې او بیا څخه.

درمل درملنه د دوامیا سره، او د بیا رغونې په بهیر کې هم دوام لري؛ مداوم علاج ته اړتیا په منظم ډول د متخصص تر څو وپیژندل شي.

د ښکرګو اغیزونو څارنه وکړئ؛ د بېرته راستنیدو ټولې برخې خوندي کړئ؛ پوه شئ چې د درمل په بندولو سره د هوسا راځي، دا بیا ځلېدل نه دی.

— 44.5 —

زیږې اعتماد ګورځنګ - تر ټولو خطرناک دوره.

درې تر شش میاشتو پورې د ځانګړې پاملرنې اړتیا څه ده؟

کله چې دوسیزه خورا ښه کار کوي
اغتشام په اعتیاد کې ترټول ډېر خطرناک موده هغه وه چې لومړۍ اونۍ نه دي، کله چې د معدې GLP-1 عوارض ناراحتي راځي او ممکن شخص دا دوا واخلي. دا دریو څخه تر شش میاشتو پورې ده، کله چې دوا په بشپړه توګه کار کوي او تم ته ژوروالی واقعاً کنټرول کیږي.
د خطر ځای: کم شوي تم لکه د شفای احساس دی. د اړتیا له منځه وړل هغه څه دي چې شخص یې ستونزه حل شوې ګڼي، نه بل څه. د دا په یوه فارماکولوژیکي اغیزه چې یوازې د دې لپاره دوام لري چې د درمل لخوا. هغه فکر چې وروڅیږي - "زه دمځه د ناستونو اړتیا نه لرم، زه دمځه د درملنې اړتیا نه لرم، زه دا ستونزه تیر کړم" - دا چې درمل احساس رامینځته کوي چې تاسو دا ستونزه تیر کړي، او نه د بنسټیزې حالت

په ریښتیني ډول حل. پایلې: د درمل دوام سره سم په بیا رغیدو کار بند کړئ، دا به د مقابلو وړتیا کمزوری کوي، د ملاتړ اړیکې خرابوي، او هیڅ هم روانې ظرفیت نه لري کله چې درمل بند شي. په نهایت کې کم شوي. د درملو بندولو په حال کې چې د بیا رغونې کار هم ودرول شي، له همدې کبله تکان بیرته راځي او هیڅ ملاتړ جوړښت نشته چې دا تکان مقابله وکړي. دا درمل بیولوژي کنټرولوي. دا ذهني، اړیکو یا شتونیزو اړخونه هواروي نه. د بیا رغونې ټول لاییني ساتل ضروري دي، په ځیرکو وختونو کې چې کمه شوې تکان له همدې کبله دا لاییني غیرضروري ښکاري - ځکه چې هغه احساس دی چې که درمل بدل شي نو د دې لاییني د ورکیدو له امله فاجعه رامینځته کیږي. خبرداری شدید درد معدې چې د پانکریټایټس خطر لري.
دوامدار پرخې یا سکم چې لمرغوبۍ ته لامل کیږي.
بصیرت کې بدلون.
بښې پورتنۍ برخه کې درد چې د ګال سټونز وړاندوینه کوي.
بدیدونکي غم یا ځپندګی.
یوځای په منظم ډول یوه اونۍ څخه زیات درې پونډونه وزن کمول.
نه توانیده چې مایعات ساتلې شي.

د پایلېدو کلمه - وروستی پروتوکول

دا پروتوکول ۴۴ ده، د دې سلسلې مخکښ. دا په د شدتونو طبابت کې د اوسنۍ پرمختګ ته رسېږي: د درملو یو ډول چې څوک یې د شدتونو لپاره نه و جوړ کړی، مګر دا معلومه شوه چې دوی د هغه اصلي عصبي میکانیزم باندې عمل کوي چې شدت څنګه کار کوي. د معلوماتو لټون امیدوار دی. دا میکانیزم له بیولوژي سره سمون لري. د ځینو کسانو لپاره - په ځانګړې توګه د هغو کسانانو لپاره چې الکولي استعمال ته اړ دي، زیاتې خواږدو مصرف کولو ته اړ دي، یا هغه کسان چې خورا ډیر ډوپامین لري. ځکه چې د مرستې لپاره بل ځای نه و موندل شوی - دا تاثیر په ډاګه شوی، او خلکو یې ژوند بدلوي. همدارنګه، دا هم حقیقت لري چې مور لا په لومړۍ فاز کې یو. د اعتیاد لپاره مثالی مقدار (دوز)، نه د دیابت لپاره، لا ثابت شوی ندی. د کلونو راهیسې د اغیزو په اړه معلومات شتون نلري. کوم اعتیادونه ښه ځواب ورکوي او کوم نه، دا لا په بشپړ ډول معلومه شوې نده. کله چې خلک درمل بندوي، څه رامنځته کیږي، او کله باید بند کړي، دا یو فعال خیړنیز مسله ده. هغه څه چې اجنتونه د لسې څخه تر دریو پورې تکان لغزیدنې کموي. GLP-1 مور پیژندلی دی، دا دي: د ځینو کسانو لپاره دا کمښت هغه توپیر دی چې د هر ساعت په اوردو کې ستمني کوي او د دې وړتیا لري چې واقعا ژوند وکړي - د درملنې ته لاړ شي پرته له دې چې هر ثانیه د تکان سره مبارزه وي، د هغه مهال مخې ته د مقابلو مهارتونو کارولو لپاره چې غوښتنې خورا قوي نه دي، د کورنۍ او دندې او هدف سره موجود وي. که تاسو ورته لاسرسی ولرئ، که ستاسو شرایط مناسب وي، که یو طبیب له مناسب څارنې سره یې تجویز کړي: دا په ګډه کړئ. بیا بیا تکرار، نه د بیا رغیدو پر ځای. پروټوکولونه ۱ څخه تر ۴۳ پورې لا هم کار دي. پروټوکول ۴۴ یو ټیکنیک دی چې ځینې خلکو ته اړتیا ده او دا ممکن پاتې کار موخه ترلاسه کولو کې مرسته وکړي. د درمل په واسطه، تاسو ځای پیدا کوئ. هغه څه چې تاسو دې ځای کې جوړوئ، هغه بیا رغیدنه ده. هر لایه ساتل ضروري دي، په ځانګړې توګه کله چې هوس دوی ته غیرضرور احساسات راپاروي. پروټوکولونه ۱ څخه تر ۴۳ پورې لا هم خورا مهم دي. دا د متابولیک لایه دی. ټول نور لایونه پاتې دي. هیڅکله هم د متخصص طبي پوهنځي لاندې نه.

ریسپټر اغیزمنتونکي GLP-1 پروتوکول ۴۴ پای ته ورسید - د بیا رغونې په بهیر کې د.

د ریکوری کرنل پای - پروتوکولونه ۱ څخه تر ۴۴ پورې بشپړ شوي.

سینټوریان پیپر سي-۳٤

د درملي ناروغۍ ټپ.

کله چې درملنې بیا هم ضرر وي - ضد وسلو، ډوپامین سیستم، او هغه حرکتي ستونزې چې ورځخه رامنځته کیږي.

د حیواناتو له مخې جوړ شوي دواوو په اړه، هغه ټکانونه چې درملنې دمخه شتون نه درلود، او هغه شخص چې له ۱۹۹۸ — کال راهیسې د دواړو سره ژوند کوي.

C-34.001 - د لاګونو ریکارډ معمار د شخصي شهادت.

دا لیکنه هغه موضوع په اړه ده چې دا پلټل شوې ده. په ۱۹۹۸ کال کې، د روانې درملنې څخه وروسته، ما ته د ضد جنون درمل ورکړل شول. زه په کافي ډول د حرکت ګډوډۍ له خطرونو خبر نه و زه دا خبره نشم کړا چې هغه لرزش چې وروسته مې لاسونو کې راغی، یو ثبت شوی، پیژندل شوی او ځینې وختونه تل پاتې اغیز دی د هغه درملو له امله چې ما ته ورکړل شوي وو. زه دا خبره شوم چې لږکی یوازې یو څه و چې وشو. زه له ۱۹۹۸ کال راهیسې د اړتیا لږیکې په ګډه ژوند کوم. دا په مینو کې شتون لري، لکه څنګه چې زه دا لیکم. کله چې زه لیکلو ته پای راکاړم، بیا هم به دا په مینو کې وي. دا له ببلا ببلو شدتونو سره، د لسو کلونو راهیسې په هر ځل کې شتون درلوده. دا د لږرد پر څرنګوالي اغیزه کوي، د خواړو پر څرنګوالي، د شیانو په لاس کې نیولو پر څرنګوالي، د لاس ورکولو پر څرنګوالي، او د هغه خلکو له لید څخه چې ستاسو سره لومړی ځل دی. لومړی ځل او هغه څوک چې د یوې لاس حرکت ولید، کله چې دا باید ساکن وي. زه دا مقالې له کرکې نه لیکم. زه دا په دې قناعت سره لیکم چې هغه څه چې ما سره وشول، د نورو زرګونو خلکو سره هم وشو، چې دا لا هم دوام لري، او هغه خلک چې د دوی سره دا وشل، ډیر کم وخت یې ویل کیږي چې علاج یوازې د زیان لامل ګرځي، او د "iatrogenic" په اړه سکوت شتون لري. پوهنځي کې د زیان په اړه خبره بلجکې نه ده. دا یو جوړښت دی. دا هغه ادارو او صنعتونو ته خنه ورکوي چې د سکوت په موخه ګټه لري. دا مقالې هغه سکوت ماتوي. د هغو کسان لپاره چې درملنې له امله کومې نوې لاملونه ترلاسه کړل چې موخه یې د اصلي حالت علاج وه - او چا ته وویل نه شو چې دا به څنګه وشي، یا چا ته بل توضیحات ورکړل شول په دې اړه چې بدن یې څه کوي. دا هغه مقالې ده چې په کې یاد شوي دي څه وشول.

— C-34.1 —

د ضد جنون درملو ربښه.

د څارویو آرامولو څخه تر روانې پاملرنې معیارونو پورې - هغه اړتیا چې هیڅوک تشریح نه کوي.

د هغه ضد جنون درمل چې د جنون، شیزوفرینیا، دوه قطبي ګډبو لاسته راوړنې لپاره کارول شوي دي، او - په دې چارچو کې مهم - د موادو له امله رامینځته شوې ذهني ستونزې، اصلي نه دي پوهنځي ته. دوی د جراحیوي بیه ورکولو او ځینې مواردونو کې، د څارویو طبابت څخه سرچینه اخلي ده.

دا یوې مجازي وسیلې نه ده. دا دغو مرکباتو ثبت شوې کیمیاوي تاریخ دی. د دې تاریخ پوهیدل اړین دي ترڅو وموښ چې ولې دوی هغه څه کوي چې کوي - په شمول هغه زیان چې دوی ورچمتون.

فینوتیازین لږ -- د رنګ څخه تر مخدرې او بیا د ذهني ناروغۍ درمل پورې.

فینوتیازینونه -- هغه کیمیاوي کورنۍ چې کلورپرومازین یې تولید کړی، چې لومړنی ذهني ناروغۍ درمل و -- په نولسمه پیړۍ کې لومړۍ د مصنوعی رنګونو په توګه پرمخ تلل. همدې کیمیاوي جوړښت چې صنعتي رنګونه تولید هم وکړ. همدغه جوړښت چې ضد الهالوژینونه (antihistamines) یې تولید کړي وو، د ضد الهالوژینو یې تولید کړ، چې د جراحیې مخکې استعمالیږي. همدغه (promethazine) یې تولید کړل، پرو میترازین جوړښت چې پرو میترازین یې تولید کړ، کلورپرومازین یې تولید کړ. هنري لابرټ، یو فرانسوي سمندري جراح، په اوردې مودې کې د څه لپاره پلټنه کوله؟ ۱۹۵۰ لسې کلونو کې، یوه هغه مرکب په لټه وه چې د جراحي شاک کمولو لپاره و - د عصبي سیستم خطرناک غبرګون چې د جراحی له ټراوما څخه رامنځته کیږي. هغه وموندل چې پرو میترازین یو څه آرامونکي اغیز لري، مګر په کافي کچه نه. یوه همکار په Rhône-Poulenc کې کلورپرومازین په توګه د خورا قوي نسخې ترکیب کړی و. لابرټ دا په جراحي ناروغانو هڅولو او وموندل چې دا یو عمیق بې پلوه حالت رامینځته کوي - ناروغان هوښیار وو او کولی شي پوښتنو ته ځواب ورکړي، مګر دوی د هغه څه څخه احساساتي نه وو چې... د دوی بدنونو سره څه پیښیږي. هغه دا د "اصطناعي خوندیتوب" په توګه تشریح کړی و. هغه د جراحي کارونې لپاره یې احتمالي لیدلې. طبیبانو چې د لابوریت راپورونه ترلاسه کړي وو، یو بل شی ولید. هغه عمیق احساسي بې‌لګۍ چې کلورپرومازین تولیدوي،

له روانی پلوه د جنون کمښت په څېر ښکاري. هغه ناروغان چې په روغتنځایونو کې وو او چا ته کلورپرومازین ورکړل شوی و، ستاینې. د خیالات او ګومانونه نه مړه شول، مګر د ناروغانو ځواب ویلې یې کمې شوې. د وارډ مدیریت وشو. دا دواکنه وه په فرانسه کې په ۱۹۵۲ کال کې او د متحده ایالاتو کې په ۱۹۵۴ کال کې د "Thorazine" په نامه ومنل شول. دا لومړۍ ضد جنون درمل وه. د بیولوژیکي روانپوهنې دوره پیل شوه - نه له دقت سره د جنون عصبیتي کیمیا او د هدف لرونکي مداخلو جوړولو څخه، بلکې د جراحیوي آرامو موادو د هغه خلکو په کارولو چې هیڅوک یې نه پوهیده چې نور څه ډول علاج کولای شي.

د ضد وسواسي دواوو نسلي - د لومړي مرکب څخه تر اوسنۍ استعمال پورې:

مرکبه

پیداېدل

د کارونې لټول

د بیا کارونې وړتیا په توګه.

کلورپرازین (تورازین)

د پرو میترازین څخه اخیستل شوی، چې یو ضد الهالوژنی دی؛ د روون پولنک شرکت لخوا په ۱۹۵۰ کال کې ترکیب شوی.

جراحی مخکینې تریاک / بیهوش کولو لپاره د دوا کارول - د جراحي څخه وړاندې ناروغانو حالت ثابت کړئ.

لومه ضد وسواسي درمل؛ په ۱۹۵۴ کال کې د سکیزوفرینیا لپاره بازار ته وړاندې شو؛ د رواني روغتنې مستوځایونو د بندیدو لړۍ پیل کړه.

هالوپېریدول (هالدول)

دا ترکیب جانسن فارماسیوتیکا لخوا په ۱۹۵۸ کال کې د پیپرډین کیمیا څخه جوړ شوی و.

دا د ضد استفراغ (ضد ناراحتی) او درد کمونکي لپاره جوړ شوی دی.

خطر لرونکی، چې پکې د ټارډیو EPS د ضد جنون درمل؛ په روانی عاجل شرایطو کې د عادي علاج په توګه ګرځېدلی؛ د لوړې ډیسکینیزیا هم شامل ده.

ډروپېریډول

ري مخدري فینټانایل سره تړلې ده؛ همدغه نسلي ده چې هالدول هم لري؛ د ویټ بیوټیروفینون ډله؛ ۱۷ρ.

ډیریاري آرامووونکي؛ د انسانانو لپاره جراحي آرامووونکي (نورو لیټیستیزیا).

کوډ تور پاکټ اخطار وروسته، ډېرى FDA روانې عاجل حالت کې آرامونکي درمل؛ ډېرې ګټې لرونکي نه دي او د ۲۰۰۱ کال په خطر موجود و (QT prolongation) مواردو لپاره بند شول، چې له امله یې قلبي خوند.

پرفنوازین (ټرایلافون)

فینوتیازین ګروپ؛ د کلورپرازین سره ورته کیمیاوي کورنۍ.

د الهرجیو کمونځونکي / د ودې مخنیوي.

د رواني ناروغیو درمل؛ د څپوکو د ناروغۍ علاج؛ وروسته په مقایسې کې معلومه شوه چې دا درمل د نورو مشابه درملونو په پرتله ښه پایلې لري، مګر لږ نرخ لري.

کلوزاپین

ډایبینزډیازیپین ګروپ؛ په کال ۱۹۵۹ کې جوړ شوی.

چې د احتمالي ضد افسردۍ په توګه پرمخ وړل شوی و.

د "غیر معمولي" ضد اضطراب درمل؛ له اګرانولوسیتوز د خطر له کبله (چې کولی شي سپین رنګه خون حجرات کم کړي) د هروښ په خون کې څارنه اړینه ده؛ بیا هم دا ترټولو مؤثره ضد اضطراب درمل دی چې د علاج نه کیدونکي شیزوفرنیا لپاره کارول کیږي.

ریسپریډون، اولانزاپین، کویټیاپین (د ۱۹۹۰ لسې نسل).

کلوزاپین د عمل کولو څرنګوالي په اړه بدلونونه چې د اګرانولوسیتوز د خطر کمولو لپاره رامینځته شوي دي.

دویمې نسله ("غیر معمولي") ضد رواني دوایان چې په بازار کې د لږ حرکتي اختلالاتو سره د اړوند اغیزونو په توګه تشهیر شوي.

ډېر ځله غیر ضروري استعمالات لپاره تجویز کیږي، شموله یې دي: د خټو ناروغۍ (چې پکې خطرناک اخطار شامل دی)، ماشومانو چلند، او خوب نشتوالی؛ د کبیدو سیټم د خطر زیاتوالي په پرتله ډېر احتمال لري.

د ډوپامین سیستم دوه اړخیز رول.

دپښو په اړه د دوا لپاره، داپامینر خنډ کول چې د رواني نښو لپاره کارول کیږي، هم د بدن حرکت کولو وړتیا ته خنډ او محدودیت راوړی.

د هغه میکانیزم چې د رواني علاماتو باندې اغیزه کوي، او همدې حال کې د حرکت ګډوډیو په پیدابلو اغیزه کوي، یو ډول دی. دا فهم کول مهم دي ترڅو دا وپیژندل شي چې ولیکل شوي حرکت ګډوډ نادري حادثې نه دي، بلکې تمه لرونکي درملي پایلې دي.

ډوپامین دوه لاره لري: مزه او حرکت. ډوپامین یو عصبي انتقالونکی دی چې د ښې ښلو جلا دندو سره، د دې پروسس په کوم عصبي لار کې وي. دوه لاریان د بحث لپاره خورا مهم دي.

میسولیمبیک لاره - مزه او موټیښتنه:

دا هغه لاره ده چې ځوریدو او ډېرې د "ریکاوري کرنل" پروګرامونو پاملرجه کوي. ډوپامین چې د میسولیمبیک لارې له لارې د نیوکلس اکومبینز کې خوشې کیږي، د مزه، موټیښتنه، خوښ او هوسې احساسات رامینځته کوي. د هغه لاره GLP-1 agonists (پروتوکول ۴۴) په هغې کې څه رول psychosis اغیزه کوي. کله چې طبیب متخصصان د ډوپامین سیستم په اړه پوه شول چې لوبوي، دوی یوه نظریو وراندې کړل - د سکزوفریا ډوپامین نظریو - چې دا لاره ډوپامین فعالیت زیاتوالی لري او دا مثبت نښې (توهمونه، ګومانونه) رامینځته کوي چې د دې حالت سره تړلي دي.

د نیګروسټرایټال لارې - د حرکت کنټرول

یو بل ډوپامین لاره د سابستانسیا نیګرا څخه د ستراتیم ته ځي (نیګروسټرایټال لاره) او دا... دغه لاره هغه ده چې د روانو، همغږي، او ارادی حرکتونو لپاره مسؤله وه، کوم چې ګرځېدو، لاس ورکولو، لیکلو، او نورو موخو لپاره اړین دي. دا هغه لاره ده چې پارکینسون ناروغ کې خرابېري - د سابستانسیا نیګرا په حجره کې د ډوپامین تولیدونکي حجرو مړینه هغه ټرمر، سختوالی، او برډیکینیزیا رامینځته کوي چې پارکینسون تعریفوي.

ریسیپټرونه. ستونزه D2 ضد جنون درملونه د ډوپامین ریسیپټرونو خنډولو له لارې کار کوي - په ځانګړي ډول: ریسیپټرونه دواړو لارو کې شتون لري. هغه درمل چې د ډوپامینیز د میزولیبیک لارې په فعالیت کې D2 مداخله کول او د دې سره سم، ذهني علامتو کمول؛ بلخوا د نیګروسټریټال لارې ته د ډی2 ریسیپټرونو مسدودولو له امله حرکتي کنټرول ضعیف کیږي. هیڅ ډول ضد ذهني درمل نشته چې یوازې یوې لارې اغیزمن شي او بله نه. دا په کیمیاوي لحاظ کې امکان نلري. هر هغه ضد ذهني درمل چې ډوپامین له مخه د کمولو سره ذهني علامتو باندې اغیز منوي، د حرکتي سیستم اغیزه هم کوي. دا درجه د مرکبو، دوز او د فرد عصبي عواملونو په واسطه بدلیږي. لکه څنګه چې ذکر وشو، دا یو ثابت حقیقت دی.

— سي-۳۴.۳ —

حرکتي بدلونونه -- دا څه دي او څنګه رامنځته کیږي؟

د درملنې ستونزې چې ډېر وختونه یې په غلط منل کیږي یا هیڅوک ورته پام نه کوي.

د رواني درملو لخوا رامینځته شوي حرکتي اختلالات په طبي ادبیاتو کې ثبت شوي دي. دوی د ۱۹۵۰ لسې راهیسې ثبت شوي دي. هغه نرخونه چې دوی به رامینځته شي، هغه میخانیکزمونه چې له لارې دوی وده کوي، او هغه کچه چې دوی د درملو بندیدو وروسته هغوی دوام لري، شاوخوا ۷۰ کلن مطالعه شوې ده.

داسې موارد لکه څنګه چې ډاډ ترلاسه شي چې ناروغانو ته د درملنې څخه مخکې د دوی په اړه معلومات ورکول کیږي، ډاکټرانو څومره ځانګړي حالات په درمل په واسطه رامینځته شوي وایي او نه نورو لاملونو سره منسوبوي، او هغه ناروغانو لپاره چې دا ستونزې ورته پیدا کیږي، څومره ځکه د دې تشریح کولو فرصت ترلاسه کوي چې درملنه یې د نښې لامل ګرځلي.

حرکتي ګډبور.

تشریح

علاج سره اړیکې.

تاخیر شوي حرکتي بدیل (TD).

بې اراده، تکراري حرکتونه په مخ کې (ژبه ټکولو، ژبه راوړلو، د فک حرکت)، بدن کې او غړو کې؛ شدید حالتونو کې دا کولی شي د تنفس او بلع کولو باندې اغیز وکړي.

کلاسیک، وروسته رامینځته کیدونکی (تاړیوه = ځنډول شوی) ضد رواني عارضي؛ د اوردې مودې کارونکو په ۲۰-۳۰٪ کې رامینځته کیږي؛ اکثره د درمل لستلو بندیدو وروسته بېرته نه شي. دا د ډوپامین ریسیپټرونو د زیات حساسیت له امله ده، چې دا د مزمن بلاک کولو له امله رامنځته کیږي.

تاخیر شوي ټټرش / اړوندي ټټرش

ډاډیز، په جبري ډول رامینځته کیدونکي ټکانونه چې معمولاً لاسونو او د لاسونو پر غړو اغیز کوي؛ دا پارکینسون د ټکان له ځانګړنې څخه تویېر لري د دې لپاره چې دا ټکان حرکت (عملي ټکان) په مهال رامینځته کیږي، نه په آرام حالت کې.

دایې کیدی شي چې د رواني درملو او ضد افسرد دوا لپاره رامینځته شي یا خورا بد شي؛ کله چې یو ځل رامینځته شي، ممکن د درملو بندیدو وروسته هم دوام وکړي؛ ډیری وختونه دا ستونزه په غلط ډول د عصبي حالت له امله ګڼل کیږي، نه د درملو له امله.

پارکینسونیزم (د دوا له امله رامینځته شوی).

سختي، لرزش، برادی کینیزیا (ځنډېدلي حرکت)، او ټټر والی - د عصبي ناروغیو په کلینیکي معایناتو کې دا نښې د پارکینسون ناروغۍ له عمومي شکل څخه جلا نه شي وېښلای.

ریسپټر بلاکېدلو له امله رامینځته کیږي په D2 په عموما ډول، دا لامل د درمل په بندولو سره د بیا عادي کیدو وړ دی؛ دا د ډوپامین هغه لارښود کې چې د پارکینسون ناروغۍ په اغیزمنولو سره ورته ده؛ ځینې مطالعو کې، تر ۴۰٪ پورې د رواني درملو کارکوونکو په ډلې کې دا لامل شتون لري.

اکاثیسیا

ژور، شخصي ستونزمن داخلي د آرامۍ کمښت - د حرکت ناتوانیدل؛ اکثره دا هغه احساس دی چې د خپل پوستکي څخه بهر وتلای شئ؛ په مطالعو کې د ځان وژلو په فکر سره تړلی.

ډاغي ضد درملو ستر عوارض؛ اکثره د اندیښنې یا اغتشاش په توګه تشخیس کیږي او د مقداره زیاتولو یا نورو درملو سره علاج کیږي، چې دا حالت خورا خرابوي؛ له ډاغي ضد درملو څخه یوه تر ټولو ستونزمنه او لږ پیژندل شوې عوارض ده.

عصبیتي تیښمنۍ سینډورم (NMS).

ژانکی خطرناک حالت: تیز تب، عضلاتو کې سختوالی، شعور بدلیدل، او عصبي سیستم په ناڅرګه بدلون؛ علاج نه شوېدو ناروغانو کې مړینې کچه ۱۰٪ څخه تر ۲۰٪ پورې ده.

غبرګون؛ د عمل میکانیزم په ګډوتیا سره ډوپامین کمیدل شامل (antipsychotic) زغمبدلې، خو ممکن خطرناک عقل ناقصونکي دي؛ دې ته اړتیا ده چې سمدلاسه دواپیل وشي او طبي مداخله وشي؛ دا ممکن په درملنې هر پړاو کې رامینځته شي.

ټارډیو ډیسکینزیا مکانیزم -- ولې زیان دوام کوي

ټارډیو ډیسکینزیا -- د رواني درملو له امله رامنځته شوی تر ټولو شدید او تلپاتې حرکتي اختلال دی -- د یوې ځانګړې او ښه پیژندل شوې مکانیزم له لارې وده کوي، چې د دې دوام غیره شمیر په اړه اندیښنه راپاروي. ریسپټرونه د رواني درملو له امله اورد مهال لپاره خنډ شوي وي، نو عصبي سیستم D2 کله چې ډوپامین دی: هغه مکانیزم چې د اعتیاد په حالت کې مقاومت رامینځته کوي. "□□□□□□□□□□□□" تطابق کوي. دا تطابق ریسپټرونو شمیر او حساسیت زیاتوي. د مزمنې بندۍ په ځواب کې ریسپټرونه. کله چې D2 حجرات د دوسیزه کم یا درکړل شي، هغه ریسپټورونه چې فټه شوي وي - اوس په غیر معمولي لوړ شمیر او حساسیت سره شتون لري - ډوپامین له خوا ډیر فعال شي. دا زیاته فعالېدل په نګروستریټال لار کې د ټارډیو ډیسکینیزیا په واسطه غیر ارادی حرکتونه رامینځته کوي. ځکه چې تطابق د ریسپټر کثافت کې جوړښت بدلونونه شامل دي، دا حالت ممکن د هغه وسایلو څخه وروسته هم دوام وموميي چې يې لامل شوی و. ځینې ناروغان په جزوي یا بشپړ ډول بیا تر لاسه کوي. یو شمیر ناروغیان د درملو اغیزه څو میاشتو یا کلونو لپاره احساسوي. نور بیا په دوامدې ډول حرکتي اختلال لري. احتمال چې دا حالت دوام وموميي، د درملنې مودې، لوړ مقدارونو او شخصي جینیټیکي عواملو سره زیږي. دا میکانیزم په لس نژل په څېړنیزو لیکنو کې پوهیدل شوی و. دې له مخه د روانپریش کینکو د پراخې کارونې مخه يې نه نیوله، حتی هغه شرایطو لپاره چې اصلي هدف يې نه وو. دې د ماشومانو ته د روانپریش کینکو تجویز مخه هم نه نیوله. دې د منجمد ناروغانو په عمر کې د روانپریش کینکو تجویز مخه هم نه نیوله، د چې اوس د مړینې خطر لپاره يې تور جعبه اخطار ورکړل شوی دی.

عقیدت او روانپزۍ ترمنځ اړیکې.

شپږدو باندې د اغیزې په واسطه رواني حالت، درملنې پریکړې او ترتیب شوي رضایت مسئله.

د نشو کوډو او انتي سایکوتیک درملو تر منځ اړخې په ځانګړې ډول حساسي دي. د محرکونو استعمال، په ځانګړی توګه د لوړ مقدار متیلامفیټامین او کوکین، کولی شي په کلینیکي ډول د لومړیو سایکوتیک اغیزونو سره ورته سایکوتیک نښې رامینځته کړي، هغه هم د تیز حالت په جریان کې او څو اونۍ وروسته چې استعمال پای ته رسیږي. د کانابیس استعمال کولی شي په ژینټیکي لحاظ حساس کسانو کې سایکوتیک نښې رامینځته کړي. دا ډول حالات اکثراً په اورژانس او روغتونونو کې د انتي سایکوتیک درملو تجویز لامل ګرځي.

د موادو له امله رامنځته شوې جنون - د تفتیش کونکي تشخیص مسله

پام وکړئ چې د موادو له امله رامنځته شوې جنون او د لومړۍ جنون تر منځ توپیر د درملنې پریکړو لپاره خورا مهم دی. د موادو له امله رامنځته شوې جنون معمولا په ورځو یا میاشتونو کې د هغه توکو څخه وروسته کموالو سره ختمیږي، پرته لدې چې د جنون ضد درمل وکارول شي. د لومړۍ جنون لپاره معمولا د دوامداره جنون ضد درملنې اړتیا شتون لري.

مسئله: په حاد حالت کې - د اورژانس ځانګه، د روغتیایی واحد - هغه وخت چې د دې توپیر کولو ته اړتیا ده، ډیری وختونه موجود نه وي.

علامات د ناروغۍ له امله، د هغه په اړه معلومات ترلاسه کول ممکن ستونزمن وي. ډاکټرانو معمولاً هغه سیمپټومونه علاج کوي چې لیدل کیږي. ضد جنون درمل تجویز کیږي. دا کار تل نه دی: د ناروغۍ په پای کې، یو منظم ارزښت وشي ترڅو وښودل شي چې آیا تشخیص سمه وه او که اړتیا شتون لري چې ضد جنون درمل دوام ولري. ډیری وختونه، هغه ضد جنون درمل چې د اضطراري حالت لپاره پیل شوي، په اوږدو کې کارول کیږي - نه ځکه چې ډاکټرانو پر دې پایلې ته رسېدل چې دا درمل لږترلږه لحاظ اړین دی، مګر ځکه چې څوک يې ودرولی نه شو. دا هغه میخانیکز دی چې له لارې ډیری کسان چې د نشو کوډونو څخه بېرته راځي، د روانپوهنې درمل ترلاسه کوي او په تدریجي توګه، د روانپوهنې درملونو لخوا رامینځته شوي حرکتي اختلالات

پيدا کوي. اصلي دليل يوازې د نشې له امله رامينځته شوی حالت و. علاج هغه وخت هم دوام لري کله چې دا حالت پای ته ورسېږي. د علاج اغيزې تدريجي پراخې کيږي.

اطلاعاتو تر راکړلو کې کمښت - هغه څه چې ناروغانو ته ويل شوي او هغه څه چې ورته نه و ويل شوي ټاکلې موافقې د اصولو له مخې، بايد ناروغ ته د يوې وړاندیز شوې درملنې د خطرونو په اړه معلومات ورکړل شي ترڅو هغه موافقه وکړي. دا اصل په ځومره کچه د روانې درملو تجويز کولو کې تعقيب شوی دی - په ځانګړی توګه د حرکت ګډېدو د خطر په اړه، د دې تجربې پر بنسټ چې ډېرى ناروغانو لري، شموله يې هغه ليکوال هم ده چې دا مقالې ليکلې ده، تر ټولو ډېره بيا دا ناسازګار ده. دلته ځينې جوړښتونه شتون لري. دل همدې په اړه دلايل شتون لري. د معلوماتو تر حده رضايت اخستل محدود وخت لري. کلينيسيان ممکن په هر مريض باندې د ځانګړې خطرونو په اړه بشپړ پوهه نه وي. د شديد جانبي عواقب خرګندول ممکن د هغه درملنې څخه د مريض منلو اراده کمه کړي، چې کلينيسيان په رښتيا باور لري چې دا اړينه ده. فوري روانې حالت خورا مهم دی، او د حرکت ګډوډۍ خطر ځنډول کيږي - دا د مياشتو يا کلونو راهيسې وده کوي، نه د ساعتونو لپاره. دا توضيحات دي. دوی د يوې ټرينډ لپاره هيڅ ډول توجيه نه دي. چاره چې زرګونو کسانو د عصبي ستونزو سره مخ شوي دي، پرته له دې چې مناسب معلومات ترلاسه کړي چې درملنې به يې دا خطر لرل. هغه ځانګړی معلومات چې بايد د درملو په اړه معلوماتو کې شامل وي، او چې اکثراً شته ندي:

*** رامينځته کيدو کچه په اورده موده کې کارولو کونکو کې - (tardive dyskinesia) د ټارډيو ډيسکينيزيا تقريبا ۲۰-۳۰ سلنه، د پخپو درملو سره لوړه.**

*** تفاوت تر منځ د ستونزو ډولونو چې د علاج له امله رامينځته کيږي او هغه چې د علاج له امله نه رامينځته کيږي، او هغه عوامل چې وړاندوينه کوي چې ستونزه به څنګه بد شي.**

*** د عمل مکانيزم. تاخير شوي حرکتي بديل او دا چې د بنديدو نه تضمين کيږي چې ستونزه به حل شي. د نورو درېو لاره شتون او د هرې لارې د خطرونو.**

د هغه ځانګړي حالت لپاره شواهد چې کوم علاج وشل.

درملنې په جريان کې څکنه به څه وي او څه به د درملې بنديدو يا د اندازې بدلون سبب شي.

— سي-۳۴.۵ —

د طبي مداخله له امله رامينځته شوي ټپ سره ژوند کول.

درملنې له امله د زيان تجربې او دا چې بيا رغيدو څنګه ښکاري کله چې هغه زيان نشي شاوشا.

د درملي مداخلو په واسطه رامينځته شوي ټپ وهي يو ځانګړي ډول زيان. دا د لومړۍ ستونزې، لکه د نشو کوډونې، ذهني خوندونو يا نورو مسايلو څخه د زيانون نه دي چې لومړۍ اړتيا په درملنې سره رامينځته شوې وه. دا هغه زيان دی چې د درملنې له امله رامنځته شوی دی. درملنې هغه څه کړي چې ستونزه يوازې پرته له درملنې به يې نه وي کولای.

د هغه شخص لپاره چې دغه ټپ لري، ډېرې شيان په هم‌مهال کې صحي دي، او دا يو ځانګړی ډول پيچلتيا رامينځته کوي.

چند حقيقتونه په هم وخت کې شتون لري.

درملنې چې زيان ورورسېده، ممکن اړينه هم وه.

د رواني ناروغۍ درمل چې لرزه يې راپاروولې، ممکن د يوې خطرناکې رواني بحران پايته رسولو لپاره کارول شوي وي.

د زيانون منلو ته اړتيا نه ده چې درملنه په ريښتيني کلتوري او کلينيکي موخه ترسره شوي وه.

هغې دواړو حقيقتونه شتون لري.

د درملنې کونکي متخصصان ممکن د معلوماتو او د دوی موجود فريم ورکونو پر بنسټ ښه نيت ولري دا سيستم چې ناپوره معلوماتو سره موافقت ترلاسه کول، د هغو کسانو په پرتله توپير لري چې دا کار کوي. همداشان، د يوې ناروغۍ په اړه ښه نيت او د سيستم ناکامۍ دواړه کولی شي په ورته وخت کې موجود وي. څپه والی سم دی. زيان واقعي دی. هغه دايمي فزيکي عواقب چې د درملنې پريکړې له امله رامينځته کيږي، کومې چې د ناکافي معلوماتو او احتمالاً ناکافي کلاينيکل قضاوت سره ترسره شوې وي - هغه لرز چې به په لاسونو کې وي کله چې دا مقالې ولولئ - کوچنۍ نه دي. هغه غوښتنې چې د دې له امله رامينځته کيږي، اړتيا نه لري چې له منځه يوسي يا د ومنلو په روح کې بدلون ورکړي. دا کولای شي چې د ژوند پاتې برخې سره يو ځای وشي. او د ژوند پاتې برخه لا هم لومړی شی دی. ټرمر د لاسونو په کچه دی. دا د لاسونو نه دي. دا د بدن په کچه دی. دا د ټول بدن د کيسې نه ده. د نشه مخنيوي څخه بيرته راستنيدل، د رواني بحران څخه بيرته راستنيدل، د يو څه جوړولو... د ريښتيني ارزښت ژوند - دا د درملې زيان سره مخ دي، نه بيا چې هغه حل شي، ځکه چې هغه به حل نشي. دوی اوس هم پيل کيږي، په بدن کې لکه څنګه چې يې اوس دی.

بيائې ځايه ستونازې د شفای لپاره - کله چې درملنې تاريخ د درملنې په اړه باور کموي. هغه کسانو لپاره چې د طبی او روانپوهنيزو درملنو له امله صدمه کړيږي، دوی د طبي او روانپوهني درملنې سيستم سره يو ځانګړي ډول اړيکې لري. هغه سيستم چې اوس د اعتياد څخه د خلاصون لپاره دواينونه او پروټوکول وړاندې کوي، همدغه سيستم دی چې په پخوا کې د رواني ستونزو لپاره دواينونه او پروټوکول وړاندې کړی و او دايمي فزيکي صدمه اړولو. هغه باور چې عام شفايي کيسې فرضوي - هغه باور چې پروفيشنل کارکوونکي د روغيار په ګټه کار کوي، دا باور چې درملنې شواهدو سره ملاتړ لري، او دا باور چې معلوماتي رضايت واقعي دی - دا ټول عملاً ضعيف شوي دي. دا شک نه دی چې ناروغۍ ده. دا منطقي دي. مسئله دا ده چې

څنګه د منطقي شکو په کارولو سره د هغه څه مخه ونيول شي چې ستونزې رامينځته کوي، مګر دې ته اجازه ورکړئ چې د واقعيا ګټور درملنې سره مرسته وکړي. ځواب بلجوان باور نه دی - نه د مسلکي واک ته بشپړ تسليم او نه د مسلکي لارښودو بشپړ رد. ځواب يوه شوې ګډون ده. دا مقالې، او د ريکاوری کرنل پراخه چوکاټ، هڅه کوي چې هغه معلومات چمتو کړي: هغه معلومات چې يو شخص ته اجازه ورکوي چې په خپله علاج کې پريکړه کې فعال برخه اخلي، نه بلکې د هغه څه وروسته چې سيستم وړانديز کوي. د پروټوکول ۳۷ د يوه شوي رضايت ليست څخه پوښتنې وکړئ. د هغه ميکانيزم په اړه يوه شئ چې څه وړانديز کيږي. ستونزې ته پام وکړئ. هغه څه رد کړئ چې مناسب نه دي. شخصي تاريخ په ګوته راوړي. هغه څه ومنئ چې شتون لري. د ناروغۍ له امله رامينځته شوې زيان نه دی توانيدلی چې سه پريکړې کولو وړتيا يې وروبخښله. په ځينو لارو، دا يې پياوړی کړی و. هغه څوک چې پوهيږي چې درملنې کولې شي مرستې تر څنګ د خطر هم ولري، هغه څوک دی چې ډېر احتمال لري چې هغه درملنه وغواړي چې واقعاً مرسته کوي - ځکه چې دوی به بله لاره ومني.

— سي-۳۴.۶ —

دا د بيا رغونې لپاره څه مانا لري.

په هغه خلکو لپاره عملي اغيزې چې هم د رواني درملو کاروي او هم د اعتياد څخه بيرته راستنيدل غواړي.

که تاسو اوس مهال د رواني ناروغيو درملو کار کوئ:
د طبي څارنې پرته دا درمل بند نکړئ. د رواني ناروغيو درملو ناڅرګنه بندول خپله يوه خطرناکه لامل لري - چې پکې د بيا رامنځته شوي رواني ستونزو او د درمل بنديدو له امله د بدلونونو رامينځته کيدو شامل دي. دا مقاله هغه خطر په اړه نه ده چې د دې درملو کارول ممکن لري که چيرې مناسب وي او مناسب څارنه وشي. دا د مناسب کارولو ترمنځ او هغه څه ترمنځ د توپير په اړه ده چې ډيری وختونه ترسره کيږي. د يو طبي پوه سره کار وکړئ، ترجيحاً هغه چاته چې د رواني درملو په برخه کې ځانګړې تجربه لري. مديريت. که تاسو د حرکت ناروغۍ تجربه کوئ او انتي سايکوتيک درمل مصرف کوئ، مستقيم خپل طبيب پوښتنه وکړئ چې آيا ستاسو د حرکت ناروغۍ ممکن د درمل له امله وي. ځانګړې پوښتنې وکړئ په اړه د ټارډيوه ډيسکينيزيا، د درمل له امله پارکينسون او ټارډيوه لرزه. که چيرې طبيب دې پوښتنه رد کړي يا ستاسو د حرکت ناروغۍ په بشپړه توګه بل دليل ته منسوب کړي پرته له کافي څيړنې، د حرکت ناروغيو متخصص طبيب څخه دوهم نظر وغواړئ. دا هغه متخصصان دي چې ځانګړي تخصص لري د درمل له امله رامنځته شوي حرکت ناروغيو او اصلي حرکت ناروغيو تر منځ تمايز کولو لپاره. که ايا دا لامل شي چې ستاسو نښې د نشه مخدراتو له امله وي؟ او که تاسو نشه مخدرات بند کړئ، څومره وخت ته اړتيا ده ترڅو ستاسو حالت ښه شي؟
د وړانديز شوي درمل د حرکت ګډبو د خطرونو په اړه پوښتنه وکړئ.
پوښتنه وکړئ چې د درمل مصرف وروسته به څنګه بيا ارزول وشي.
که تاسو د يو طبيب څخه مناسب، مشخص او صادق خوابونه ترلاسه کړئ چې ستاسو معاينه کړی وي. — دا په دې مانا ده چې مطابقت ترلاسه کول سم کار کوي. که پوښتنې رد شي يا ځوابونه ناکافي وي، د اورد مهال درملنې سره موافق کيدو مخکې بل نظر وغواړئ. که تاسو د ناروغۍ له امله صدمه وموميئ، دا خپه والی مناسب دی. غم هم مناسب دی. هغه طبي او روانپوهنيز سيستمونه چې اوس په ستاسو بيا رغيدو کې شکمل دي، هغه نظامونه دي چې دغه صدمه يې لامل شوي، نو د دې سره احتياط کول منطقي دي، نه مخالفت. کار دا دی چې... د شک او د ګډون هم‌مهالۍ - هغه سختې پوښتنې مطرح کول او هغه مرستې ومنې چې د دې پوښتنو څخه ژغورل شوې وي. دا ستونزمنه ده. همدارنګه، دا يوازينۍ لاره ده چې تاسو ته بل ځای ته وړي، پرته له دې چې يا يې په ببوزی توګه من کړي يا يې په بشپړ ډول رد کړئ. دواړو لارو هيڅ کوم شه ځای ته نه ورکوئ.

د لاسونو کې لرزش.

په هر عبارت کې "Recovery Kernel" د لاسونو کې لرزش له ۱۹۹۸ کال راهيسې موجود دی. دا لرزش د موجود و. دا لرزش د دې چارچاپلو پرمځنې کې، د هغه ناستو په جريان کې چې په کومو کې يې دا مقالې ليکل شوې، او د هغه پروتوکولونو په جريان کې موجود و چې د ډوپامين د عصبي کيميا او د نيګروسټرايټال لارې په حرکتي کنترول کې د رول په اړه تشريح کوي. د ليکلو په اړه يو ځانګړی کيفيت شتون لري. د ډوپامين سيستم رول د حرکتي اختلالاتو کې، په هغه لاسونو کې چې ډوپامين بلاکېدنې له امله زيانمن شوي وي. دا پوهه جسم ته انګيزه شوې ده. نظريه عملي شوې ده. د درمل جوړښت او د تل لپاره فزيکي عواقب تر منځ اړونده پيښه هغه شخص لپاره مفروض نه ده چې دا تجربه کوي. دا مقالې شتون لري ځکه چې دا جسم ته په باور، هغه کسان چې بيا رغيدنه کوي، "Recovery Kernel" انګيزه شوې پوهه دې چوکاټ ته اړه لري. د مستحق دي چې د خپلو ستونځو په اړه کره معلومات ترلاسه کړي - څه ډېرې ستونزې شتون لري، د دوی لامل څه دی، شتون لرونکي مداخلې څه وکولی شي او څه نشي کولای، او هغه جوړښتونه کوم چې دې کړکېنو ته يې اړوړي دي. دا باور په هماغه اندازه مهم دی چې علاج له امله رامينځته شوي زيانونو باندې هم. لخوا څارل شوی و. دا هغه موسسات C-33 د دې زيانونو په اړه سکوت يو ډول مسؤليت نه لرلو ده، چې د خوندي کوي. دا خلکو ته خوندور نه دی. لرزه يوه بدمرغه پيښه نه ده. دا يو ثبت شوی پايله ده. د يوې مستند ميکانيزم له يوې مستند درجو دواوو څخه. همدارنګه، په شلو او لس کلونو کې چې دا تجربه کوي، هغه د يو شوونکي په ځير ده. هغه هره سهار درس ورکوي چې جسم تل لپاره موجود وي. هغه څه چې ورته وشي، تل نه شي ستړی کيدلی. هغه اړيکي چې يو شخص بايد ځينې وختونه د ريښتينې مرستې لپاره دې سيستم سره هم ولري، په لويه کچه پيچلي ده. او دا چې بيا رغيدنه به پرمخ لاړه - په بدن کې، د ټرمر سره. د لاسونو لړ، هغه ورځې چې حالات خراب وي او هغه ورځې چې حالات ښه وي، تر هغه وخته پورې چې ورځې شتون لري.

درملني ممکن ضرر ورسوي. دا مسکوت دي. تاسو اجازه لرئ دا پوه شئ. دا پوهېدل د شفای مخنوي نه کوي. دا شفای ته صادقانه والی زياتوي. شفايي پر بدن کې هغه ډول پرمخيري لکه څنګه چې دی. همدارنګه د ټرمر سره.

د ستره اتيا پيپر سی-۳۴ — د درملي ناروغۍ له امله رامينځته شوې ټپ.

— د درېیم حجم پای —

د څلورم ټوک: ټولنیز چاپیریال او اړیکو جوړښت

اجتماع، ناستې، امنیتي دیوالونه، جلا والی، د کورنۍ او نږدیت.

بیاځې ځایه کیدل یوازې نه دی. مګر ټولنیز چاپیریال یې د پراختیا یا نسکوریدو لامل کیدی شي، او ډیری خلکو عموما هیڅ لارښود ترلاسه نه کوي چې څنګه هغه جوړه کړي چې په واقعیت کې د کار ملاتړ وکړي. دا پروتوکولونه د ټولنې بدیلونو، د ټولنیزې دیوال، د جلاوالي بیولوژي، د نږدیت بیا رغونې او د کورنۍ سیستمونو د پیچلي ساحې باندې لیکل شوي دي.

پروتوکول 04

نښټې بدیلونه

ډېرې لارې، یو کوټل.

هر دود څه پیژندلی دی: ظرفیت باید د شخص سره سمون ولري، نه په دې چې بل ډول وي.

C-04.001: د سنټوریون - داخلې کوډ

نږدې نودوی کلونو لپاره، دولس ګامو برنامو د ژبې، جوړښت او بیا رغونې کلتور په اړه یو ځانګړي واک درلود په انګلیسي ژبه بوځو هیوادونو کې. الکولیستانو نړوال سازمان، چې په ۱۹۳۵ کال کې تاسیس شو، یوازې یو لاره نه و بلکې دنده ګرځېدله -- هغه حالت، هغه مفروضه، هغه څه چې خلکو ته یې وایي "مرستې ترلاسه کول". دا انتقاد ندي. دولس ګامو برنامو په میلیونونو کسانو د هغه خورا مهمو بریو یو صادق او تفصیلي ارزیابي وړاندې کړه -- د AA/NA د C-30. سره مرسته کړې ده څو ژوندي پاتې شي هغه بصیرت چې د غرور له ناروغۍ څخه خلاصون لټوي، هغه ټولنیز تنظیم چې عصبي سیستم ته هغه څه ورکوي چې یوازې نشي تولیدولی، هغه لیست کولو پروسه چې په غږنیزه توګه د صوفی "محاسبه" او بودایست "بې دردې ځان پلټنه" سره ورته ده. دا ستونزې حل کول دي. خلک له املې یې ژوندي دي. مګر دلته هغه څه دي چې هر تمدن چې کومه شفاده دود رامینځته کړی، پوه شوی دی: هیڅ یو شی د هر چا لپاره مناسب ندی. بودایی لارې لمرځ شاخونه لري، ځکه چې اته مختلف استعدادونه د پراختیا لري. اسلامي تقل کې، سُجود، ذکر، روزه، زیارت، خیرات، او ټولنه شتون لري - ډیرې لارې، ځکه چې انسانان په طبیعي توګه متنوع دي. ویدیک تقل کارما یوګا لپاره، د خیدمت لپاره بهکتی یوګا، د فکره لپاره جنانا یوګا، او د تفکر لپاره راجا یوګا وړاندیز کوي - ځکه چې ریښی وو چې دوی ولیده چې یوه غونډه کولی شي د مختلفو لارو له لارې پورته شي، او په هرچارسړۍ کې مجبور کول د یوې بلې مخ په ګرځېدو له غیر ضروري تلفاتو سره. د بارویز مرحلې چارچوب یوه لاره ده چې د غر پر لوړو ځي. دا ښه لاره ده. د ځینو لپاره، دا غوره لاره ده. مګر دا یوازې یوې لارې نه ده، او د ډیرې خلکو لپاره - هغه کسان چې بې ایمان دي او نشي کولی له "عالی قدرت" سره اړیکه ونیسي، هغه منطقي ذهنونه چې د "کمزوریوالي" په مفهوم مقاومت کوي، هغه کسان چې د غیر غربی کلتورونو څخه دي چې د دوی لپاره الهیات بېګانه احساس کوي، هغه کسان چې په صادقانه توګه بارویز مرحلې هڅه کړې او د دې سره وصل نشي—دا یوې غلطې لارې ده. نه دا چې دوی په ځان کې کومه ستونزه لري. بلکې د دې لپاره چې هغه وسیله (کانټینر) چې کارول کیږي، د شخص سره سم نه دی، او هیڅ ډول مجبورولو به یې ورته مناسب نه کړي. دا پروتوکول رد شي، بلکې دا اطمینان (twelve-step) د نورو اختیارونو لړۍ په ګوښه کولو سره وړاندې کوي. هدف دا ندی چې دولړه مرحله ترلاسه کول دي چې هیڅوک د دې لپاره ستونزه ونه لري چې دوی هغه وسیله کاروي چې هغوی لپاره جوړه شوې نه ده. بیرته تریاک کیدل دومره مهمه ده چې د سمې وسلې په نشتوالي کې له لاس ورکولو نه شي. د شخص او لار ترمنځ.

د ۴.۱ برخه

د لارو منظر.

بیاځې کمونې لپاره مهم چوکاټونه.

سینکټري— د باروي دولیزو ګامونو— لومړۍ لار .

فلسفه: معنوي، مګر عموماً د یوې خاصې ډلې نه لرونکي. د یو لوړ ځواک مفهوم چې په تئورۍ کې یې کولی شي هر څوک شخصي توګه وټاکي. بارو لړدلي ګامونه چې له تسلیم څخه پیل کیږي، بیا د پلټنې ته، بیا د باندې تمرکز کوي. د یو بل سره ملاتفت او mentorship بخښنې ته او بیا د خدمت ته. سپورټ په رفقي م ټولنه د مرکزي ساتنې لپاره خورا مهم دي. د ژوند په اوردو کې د حالت سره هویت "زه یو مشروب څکنده یم" چې د تواضع او هوښیارۍ بنسټ دی. هغه مهم عناصري چې "سینچوریون" یې پیژني: لومړۍ ګام، تسلیم، څخه: هغه تکبر چې هر حد ته تېر شوی، د دې ستونزې حل نشي C-30. د غرور په وړاندې دقیق درمل دی څخه د شخصیت C-28 کولی چې له ځانګړي احساس څخه راځي. د شخصیت تشریح (چنګلۍ څلور او پنځه) د څخه د ګروپي تبې تېرل دي. د سپورټ ماډل هغه تنظیم C-27 تشریح دی. د درناوي پروسه (چنګلۍ اته او نه) د کوي چې عصبي سیستم نشي کولی ځان تنظیم کړي. ټولنه هغه ډله جوړوي، لکه څنګه چې په "سانګه"، "اماه" یا "میښین" کې وي - هغه غونډه چې د ساتنې لپاره ده. کله چې فرد خپل ځان کنټرول نه شي کول. دغه ترټولو مناسب دی: هغه کسان چې د روحي یا مذهبي ژبې لپاره لیواله دي. هغه کسان چې له منظمو، ترتیب لرونکو ګامونو څخه ګټه پورته کوي. هغه کسان چې اړتیا لري چې په اسانۍ سره غونډې شتون ولري - دولس ګامونه په هر ځای کې شتون لري. هغه کسان چې د تسلیم پر بنسټ کړنو ته ځواب ورکوي. هغه کسان چې قوي ټولنې او پخوانیو دودونو په لټه کې دي. دغه محدودیتونه: په عملي توګه، مذهبي چوکاټ محدود دی، که څه هم په نظري ډول انعطاف ور دی. "ځواک نشتوالي" مفهوم کولی شي په ځینو کسانو کې پیژندل شوي. (tare C-30) زده کړل شوي لاسلاس رامینځته کړي - هغه شی چې مور یې "سستوالی" وایو

هغه "د ژوند د ناروغۍ" معرفي چارچو ټولو لپاره مناسب نه ده. ډیری ناسته کې کلتور په پراخه توګه مسیحیت له مخه ځي، پرته له دې چې رسمي ډول پرانیستل اعلان شي. او د هغو خلکو لپاره چې د دوی روحي ژبه بودایی، اسلامي، بوروبا، بومي یا لویې وه، د ځانګړي دعوې ممکن به ورته نامناسب یا درواغ احساس وشي - او هغه ټیکنالوژي چې د یو څه لوی خه په یادولو کار کوي، نشي کولی کار وکړي که چیرې دغه یادونه یوازې ناستو موندنې برنامې او ویب سایټونه: www.aa.org | www.na.org بې معنی وي. سرچینه.

سینکچري—سمارټ ریکوری—تحلیلي فکر لاره

د فلسفې په اړه: ځان مدیریت او بیا رغون زده کړه. دا د معرفي سلوک درملنې (Cognitive Behavioral Therapy) او منطقي عاطفي سلوک درملنې (Rational Emotive Behavior Therapy) پر بنسټ جوړ شوې ده - هغه ساینس چې څنګه فکرونه احساسات رامینځته کوي او څنګه بد فهم شوي تفکر پیژندل او سویول کیدی شي. دا د ځانواکۍ په پرتله د لاس وهن باندې ټینګار کوي. دا اعتیاد ته د زده کړې په توګه ګوري چې د ځانګړو ذهني وسایلو له لارې سویول کیدی شي. دا یو سکولي او ثبوت لرونکی روش دی. څلور نقطي عمل: د هڅونې جوړولو او ساتنې. د اړتیاوو سره مقابله کول (د پروتوکول 02 څخه "اړتیا موج"، رسمي). د فکرونو، احساساتو او چلندونو مدیریت. د کلتوري بیا جوړولو له لارې. د متوازن ژوند ژوندې کول - هغه مفهوم چې C-29 کې یاد شوی، په CBT کې یاد شوی دی. ژبه بیان شوی.

ماډل - فعالونکي پیښه، باورونه، پایلې - کوم ABC. د کارې وسیلو: د کارولو او کارول نه کولو د ګټو تحلیل چې د پروتوکول 02 له لارې د تشوخیدو-عملونو چین لرې په کلتوري تحریفونو له مخې نقش کوي. د تم لپاره تکنیک. ارزښتونو سلسله تمرینات. د ستونځې حل چوکاټونه چې د منطقي ذهن شکاره کوي چیرته DISARM چې دولس ګام د معنوي یو څه شکاره کوي.

ډاډه: عقلاني او منطقي فکر کوونکي. هغه کسان چې ساینس ته د روحانیت تر څنګ لومړیتوب ورکوي. هغه کسان چې غواړي وسایل او تخنیکونه ترلاسه کړي، نه په دودونو او ګامونو. هغه کسان چې د "لوړ قدرت" ژبې سره راحت نه دي. هغه کسان چې د "زه کولی شم دا مدیریت وکړم" په ډول د ځان ته واک ورکولو ته ښه ځواب ورکوي، ترڅو "زه د دې شي په وړاندې لاس‌کمزاره یم." هغه کسان چې د درملنې پر بنسټ د کړنالرونو سره ښه ځواب ورکوي. محدودیتونه: د دوه ګامیزو غونډیو په پرتله لږ شمیر مخ‌په حضوري غونډې - چمتوالی د سیمې له مخې خورا توپیر لري. د مربیانو دود کم دی - د هم‌ځای د مرستې زیرښا ډک نه دی. دا ممکن داسې شکاري چې په کسانو باندې ډېر رسمي تاثیر کوي، کومو چې دوی ته د ګرمې او ټولنې اړتیا ده تر له نړدې نړدې شاوخوا نه پیل شوې AA هغه چې دوی ته د فکر کولو تکنیکونو اړتیا وي. د ټولنې زیره د آنلاین ناستې ۲۴ ساعته شتون | www.smartrecovery.org: لسیزونو په پرتله کم وده کړې ده. سرچینه: وړیا ورکبوک په انټرنیټ کې شتون لري | لري.

سینکټري – درما ریکوری – د تفکر لار

د بودا روان‌شپره په اعتیاد باندې مستقیمو تطبیق لري. لومړی "رفوح ریکاوری" و، اوس عموماً "ریکاوري دارما" بلل کیږي، د سازماني بدلونونو وروسته. څلور ستر حقایق د بیا جوړولو لپاره تطبیق شوي: اعتیاد کړاو رامینځته کوي؛ لامل یې هوس او ټرون دی (تانها - هغه ریښه چې سینټوری په پروتوکول 02 کې پیژندلې وه)؛ کړاو پای ته رسولو ممکن دي؛ لاره د اتمې بیا جوړې لار ده. دا یو غیر الهی نظام دی، مګر عمیق روحاني دی. مراقبې مرکز دی - اختیاري نه، او نه هم د نورو شیانو سره مرسته کوونکی، بلکې اصلي عمل دی. اتمه. مسیر (تغیر لري): هوښیاره پوهیدو، هوښیاره اراده، هوښیاره خبرې، هوښیاره عمل، هوښیاره د ژوندانه لټه، هوښیاره هڅه، هوښیاره هوښیارۍ، هوښیاره تمرکز. دا هغه مفهوم سره "tare" کې یاد شوی دی، او دا خورا دقیق ډول تطابق لري - هر "هوښیاره" عمل د انساني C-29 سمون لري چې په درناوي عمل دی "tare" ژوند یوې ځانګړې برخه کې د هوښیارۍ د هغه غوښتنې په اړه (vipassana). او داخلي لید (samatha) دغه کړنې: مراقبه - دواړه تمرکز په ډول. بودایی شکل. بخښنې تمرینات. میتا "urge surfing" چې راځي او ځي - د پروتوکول 02 څخه د څخه د زړه مرکز فعال کول چې د عمل له لارې ترلاسه کیږي، نه په کیمیا سره C-27 (محبت) د تله تمرین - د تقلید. ټولنه (سانګه) د دې ټولو لپاره یو ظرفیت دی. تر ټولو مناسب: هغه کسان چې د بودایی یا شرقي فلسفې ته جذب شوي دي. هغه کسان چې د تله تمرین څخه ګټه پورته کوي او چمتو دي چې عمل وکړي. هغه کسان چې غواړي روحانیت پرته له توحید څخه - بودا په ځانګړی ډول د خدای شتون په اړه فکر کولو رد کړ، پدې دلیل چې دا د هغه لارې چې د یو خدای په باور سره نه، بلکې د ترانسندې تجربو ته لاره هواره کوي. هغه کسان چې له رواني ژورښت سره قدر لري او د ورځې روزنې په توګه د عمل کولو سره موافق دي.

د محدودیتونو: د دولیز ګامونو په پرتله کمې ناستې. دا اړین ده چې ستوریز تمرین وکړئ - دا یو عادي تعهد نه دی. ممکن هغه کسانو ته چې مخکې له دې تجربه نه لري، بودایستي اصطلاحات ناشناسته وي. دا د دولیز ګامونو په پرتله لږ منظم دي - لاره لږ وړاندوینه کوونکي ده، کوم چې ځینې خلکو ته ازادي ورکوي او نورو ته یې د سرګرځولو احساس راپاروي.

سرچینه: www.recoverydharma.org | آنلاین ناستې شتون لري | وړیا کتاب ډاونلوډ وړ دی.

سینکچري— لایفرینګ— د دنیوي ځان لاره

فلسفه: په بشپړ ډول لویې ده - هیڅ بل ځوا نه، هیڅ ګامونه نه، او د هر ډول روحي ژبه نه. اصلي نمونه د "زړه پاک حالت" او "عادت لرونکي حالت" تر منځ توپیر کوي - دوه سیالي لوري چې یوې شخص په کې شتون لري. غونډه د "زړه پاک حالت" پیاوړتیا لپاره ده. شخصي مسؤلیت خورا مهم دی. تاسو د خپل بیا رغیدو متخصص یاست. ملاتړ پرته له تجویز څخه. د نن ورځې او راتلونکي تمرکز - نه د تېرې کړنډارونو پلټنې لور ته. دربو برخو نښه: پاکوالی. د بې پروا او تسلیم نه کېدونکي لومړیتوب په توګه. د عمل کولو اصول په توګه دنیوبوالی - هیڅ ډول معنوي محتوا نشته. ځان-لارښوونه - تاسو خپل بیا رغونې لاره جوړوئ. غونډه ملاتړ او تشویق کیږي. برعکس د Crosstalk مسؤلیت چمتو کوي، نه یوه پروګرام چې تعقیب شي. د توپیر په اړه: په LifeRing، دولس ګامونو غونډې، چیرته چې معمولا شریکول پرته له مستقیم ځواب ورکولو ترسره کیږي

يوه لوري AA غونډې مناظرات دي - متقابلې، ځواب ورکوونکي او فعالې. دا هغه خلکو ته مناسبه ده چې د څخه شريکولو بڼه يې ستونزمنه يا جلا احساسوي. ترټول مناسب: نا ايمان کسانو او دنيوي انساني پالونکي چې هر ډول معنوي ژبه، پرته لدې چې څومره انعطاف لري، له خپلو ليدلوروسره يې نښته کوي. خپلواک فکر کوونکي چې غواړي خپل ځانګړی روش رامينځته کړي. هغه کسان چې د منظم شريکولو پر ځای د فعال بحث ته ترجيح ورکوي. هغه کسان چې غواړي مخ ته تمرکز وکړي، نه په تير باندې. د سترو نورو اختيارونو تر منځ لږ تر لږه - لږ شمير ناستې شتون لري، کوچنۍ ټولنه. کم ترتيب ممکن هغه کسانو ته مناسب نه وي چې کومو سيسټم نشته. شايد اړتيا □□□ته روښانه لارښود اړتيا ده، په ځيرکي د بيا رغونې په پيل کې. هيڅ سپانسر آنلاين ناستې شتون لري | "بيا | www.lifering.org :ولري د نورو سرچينو سره د زياتيدو لپاره. سرچينه رغون په انتخاب سره" کاري کتاب.

□ پناهځای - پراخه منظري - نوري لارې چې د پيژندلو وړ دي.

SECULAR AA/NA: د باروي دوليزې بڼه ده، چې له پوهاوی څخه لرې شوې وي. د "عالی ځواک" تعريف په ډلو، طبيعت، بشريت، يا د اصولو په اړه دی - هغه څه چې شخصي خدای نه دي. ورته جوړښت، لومړۍ بڼه. د "agnostic" يا "secular" AA غونډيو لپاره لټون وکړئ. سرچينه: www.aasecular.org
WOMEN FOR SOBRIETY: دا په ځانګړي ډول د نجونو لپاره رامينځته شوې، چې په شي چې نجونو د AA مخدراتو او بيا جوړيدو نمائن ناروغانو څخه مختلف دي له هغه څه سره چې د ودرو لپاره جوړ کړی و. تر دا لس قبولونيز بيانونه په ځای د باروي دوليزې بڼې د ۱۲ ګامونو. تمرکز دی... د نجونو په مرکز تمرکز سره، د احساساتي او معنوي ودې لپاره سرچينې: www.womenforsobriety.org

MODERATION MANAGEMENT: دا د شديد اعتياد لپاره ندي - هغه کسانو چې د بيروت له حد څخه تير شوي دي، بايد له دوی څخه بيا واخلي. دا د هغه مشرانو لپاره ډيزاين شوی چې د ښوز□ پر ځای د معتدل□ ته اړتيا لري. دا په بيا رغونې ټولنې کې يو بحثي موضوع ده، او يوه ريښتيني ارزيابی: د ډيری کسانو لپاره، دا د دې پوهيدو لامل کيږي چې معتدل کول ممکن ندي او بيا بيا اړينه ده. سرچينه: www.moderation.org

ډيری فرصتونه وراندې کوي. چارچادونه يوې آنلاين ټولنې: "In The Rooms" (www.intherooms.com) پلټ فورم کې شتون لري. ټيمپيست (له مخه هيپ سوبرينټي) عصري، آنلاين تمرکز لرونکی لومړی پالن رسمي چارچادونو څخه بهر ملګرتيا چمتو کوي. سوبر ګرډ د ټولنې Reddit (r/stopdrinking) وراندې کوي. اپليکيشن له لارې د ځايي ملګرتوب اړخيزه پيوند چمتووي. کلاينيکي لومړني پالنې: پراخه خارجي درملنه د مداعمي متخصص سره شخصي درملنه، کلاينيکي شرايطو کې ګروپ درملنه، او د درملو لپاره مخې مرستې پروګرامونه (IOP)، پروګرامونه (MAT). دا هغه ملګرتيا ته تکميلوي - دا يې نه بدلوي. هغه کس چې يو درمل جوړونکی لري مګر ملګري نشت دي، د همغږۍ برخې کمښت شتون لري. هغه څوک چې ټولنې سره اړيکه لري مګر د کلاينيکي ملاتړ نه لري، ممکن د شخصي کار په اړه پوهه ونه لري. دواړه اړين دي.

د لارې.

فلسفه

روحي؟

ډاټې د معلوماتو راټولولو او تحليل کولو لپاره کارول کيږي.

مرحله (ای اې/ان ای) ۱۲
تسليم، لوړ ځواک، ترتيبي ګامونه، ملګرتوب.
هو (بې پروا کوو).
روحي لټون کوونکي، د دودونو په درناښت، او د ټولنې پر محور تمرکز لرونکي.
SMART Recovery
CBT/REBT، ذهني وسايل، ځان د ودې وړتيا.
نه.
تحليل کوونکي ذهنونه، ساينس ته وده ورکونکي، او وسيلې ته تمرکز لرونکي.
ډارما ريکاوري
بودايی روان‌شپنه، تنافس، اتلوالړ لار.
د بې اللهي معنوي.
د فکر کولو، د تفکر په تمايل لرونکو، او د ژوره پوهيدو غوښتونکو.
لائف رينګ
سکولر، ځانګړي او بې هوښی حالت په پرتله د مخدره موادو استعمال کونکي حالت.
نه.
د بې ايمانانو، خپلواړو فکر کوونکو، او د بحث غوښتونکو.
سکولر ای اې/ای این ا□
د ۱۲ ګامونو جوړښت، هيڅ الهياتی ژبه نه کارول کيږي.
نه.
د پښتو ژبه کې متن شتون نلري. مننه.

.ښځې د هوشه لپاره
:ښځو ته ځانګړی، ۱۳ موافق ځرګندونې
.بې ثباته
.ښځې چې د جنسیت په اړه ځانګړي بیا رغونې تجربو ته اړتیا لري

د ۴.۲ برخه

.خپل لاره موندل

.انتخابي تمرین — د دې څرنګوالی چې ولې کار شئ کومه ظرفیت مناسب ده

.انسایت - هر لار هر مسافر ته مناسب نه ده □□□□□ - د سنټوریون

شما اړتیا نلرئ چې تل د یوې خاصې طریقې سره ژوره ونیسئ. ویدیک تقل بیا دا په ځانګړې دقت پوهیده: کارما یوګی او جنانا یوګی دواړو د یوې بلې لورې ځخه د یوې لرې برخې ته لاړیږي، او هیڅ یو لور غوره نه دی - دوی یوازې د مختلف شخصیتونو سره مناسب دي. هغه کس چې خپل ځان یې د فکري لارې په کارولو مجبوروي کله چې د هغه طبیعت د عبادت له ډول دی، هغه بېځایه درد به احساس کړي. هغه کس چې هڅه کوي د عبادت لارې په کارولو کله چې د هغه ذهن... تحلیل هیڅ ځای ته ځای نه لري. د بېلابېلو لارو هڅه وکړئ. وګورئ چې کومه مناسب ده. هدف د یوې میتود سره وفاداری ندی. هدف د بقا، بیا د شفای او بیا د هغه ژوند جوړولو لپاره دی چې د ژونې وړ وي. هر هغه وسیله چې دا موخه ملاتړ کوي، هغه ستاسو لپاره مناسبه ده.

□ سینکچري -- د انتخاب تمرین -- یو منظم روش.

لومړۍ مرحله -- د ځان صادق ارزیابی: دا پوښتنې په هغه ډول ځواب ورکړئ لکه څنګه چې تاسو د بدن د تفتیش لپاره کار کوئ، کوډ 01. ستاسو ترجیحات ضعف نه دي. دوی هغه معلومات دي چې کومه ظرفیت به تاسو کې ونیسي. آیا زه د روحي یا مذهبي ژبې سره راحت یم؟ که هو - د دولس ګامو او دارما بیا جوړونې ټول روحی محتوا لري کوي. آیا زه غواړم (LifeRing) او لایف رینګ (SMART) مناسب دي. که نه - سمارت چې ځینې منظم ګامونه ولروم؟ که هو - دولس ګامونه د دولس ترتیبې ګامونو وړاندیز کوي. مراحل لږ ټاکلي لارې وړاندې کوي. Dharma او LifeRing - یوه ځلور نقطې برنامې وړاندیز کوي. که نه SMART د ټله په مرکز کې ځانګړی اهمیت ورکوي. که Dharma Recovery - آیا زه د ټله تمرین ته اړتیا لرم؟ که هو - نه - نور فریمورکونه یې لازم نه بولي. آیا زه علمی او ذهني کړنالرونو ته ترجیح درکوم؟ که هو SMART پر بنسټ جوړ شوی دی. که نه - دوله مرحله او REBT او CBT د Recovery د نورو وړتیاوو سره Dharma مینه لري. آیا زه غواړم چې طرحه وکړم ایا دا ستونزه د خپلو وسایلو په کارولو حل کړئ؟ که هو، لایف رینګ ډلې ډیر منظمیت SMART فرض کوي چې تاسو د خپل بیا جوړېدو کې متخصص یاست. که نه، د اوول ګامو او وړاندې کوي. آیا د ناستونو شتون مهم دی؟ که هو، د اوول ګامو ډله په پراخه کچه شتون لري، تقریبا هرچور کې. که د ناستونو کمښت قابل ومنل وي، نو نورې لاره ممکن مناسبې وي، په ځانګړي توګه آنلاین. دوهم ګام: د څو لارو هڅه وکړئ: لږترلږه درې ناستې له هر هغه ډول ډلې څخه چې تاسو یې تفکر کوئ، رامینځته کړئ. یوه ناسته کافي نه ده. د قضاوت لپاره - د فردي ناستو کیفیت، کلتور او لحن حتی د یوې جوړې فریم کې هم خورا توپیر لري. که په ستونزې سیمه کې حضوری اختیارونه شتون نلري، آنلاین ناستې هڅه وکړئ. دریم ګام - مناسبت وپېژئ: د کافي تجربې وروسته، پوښتنه وکړئ: آیا زه ښه راغلاو؟ آیا دا چلند هغه څه دي چې زه یې خپله پوهیږم او نړ□ ته په اړه لرم؟ ایا زه کولی شم ځان دې ته راستنیدا؟ آیا زه د چا سره اړیکه ومایلم؟ آیا دا احساس وشو چې دا زما خلک وو - یا لومړي کسان چې زه یې ترټول لږ باور کوم؟ ځلورم ګام غونډ□ AA - که اړتیا وي، یوځای کړئ: ناسو اړتیا نلرئ یوازې یو لاره غوره کړئ. د ټولنې د تنظیم کولو لپاره LifeRing انعکاس او د "harmaوسایل یو مناسب ترکیب دی. د "د SMART او د فکر کولو تکنیکونو لپاره مناقشې یو مناسب ترکیب دی. خپل بیا رغیدو اکوسیستم د هغه عناصرو څخه جوړ کړئ چې ستاسو خدمت عمل کوونکی کولی شي کارما یوګا او بهکتی یوګا سره یوځای کړي. په □□□□ کوي. دا دودونه دا پوه وي: یو اسلام کې د روغتیایي متخصص په صلاح، ذکر او ټولنې سره یوځای کول. د بیا رغونې متخصص کولی شي د دولس ګامونو د ملګرتوب سره بودایی تناظر او ذهني وسایل وپیژوي. غر نه پوهیږي چې تاسو د قله ته رسولو لپاره کومو لارو ترکیب کړی دی.

د ۴.۳ برخه

.مرسته ترلاسه کول ضروري نه ده؟ طبي مرستې غوښتل د ناکام□ نښه نه ده

* **:د دې معلوماتو په کارولو سره، تاسو کولی شئ**
  * **.خپله او نورو روغتیا ته وده ورکړئ**
  * **.د ستونزو د حل لپاره غوره پریکړې وکړئ**
  * **.په ډاډ باور ترلاسه کړئ**

[Recovery Kernel]، [Naloxone]، [COMT]، [DRD2]، [MTHFR]، [Blueprint]، findahelpline.com

د لارو نقشه - څه شکاره کړه پروتوکول دا.

پناهځای - پروتوکول 04 - مهم نکات .

1. یوه لاره یوازې بوې لار نه ده. دولیزو ګامونو یو ډول پروګرام دی - اصلي، چې ډیری لپاره په پراخه کچه شتون لري او واقعاً مؤثره. مګر دا یوازې یو ډول پروګرام ندي. که چیرې تاسو دولیزو ګامونو سره سم نه یاست، دا پلمه نه ده چې تاسو د ببرته جوړیدو سره سم نه یاست. 2. مهم بدیلونه. SMART Recovery: CBT بودایی روان‌شپږنه، تمرکز پر. Dharma Recovery: پر بنسټ، ساینسي فکر لرونکی، ځان ته واک ورکول په بشپړه توګه لادینی، ځان مشري کونکي، بحث محور. لادیني. LifeRing: تله، غیر الهی معنوي عمیقیت دولیزو ګامونو جوړښت د الهی ژبې پرته. 3. فعال اجزا مشترک دي. اجتماعي هم‌تنظیم. صادقانه. AA: ځان‌پښنه کول. د نورو لپاره د خپل واقعي حالت په وړاندې خپرېدو تمایل. هغه ساختی ملاتړ چې کله ناکله یو شخص ته ملاتړ کوي، کله چې هغه شخص نشي کولی ځان ته ملاتړ وکړي. دا ټول موثره چارچوپونو کې شتون لري - ژبه توپیر لري، مګر میکانیزم یو ډول دی. 4. انتخاب قانوني دي. معنوي راحت د دولس ګام یا LifeRing په لور ټاکل کیږي. بشپړ سکولار تمایل د SMART دارما په لور ټاکل کیږي. ساینسي ترجیح د لور وي. تمرکز ته تمایل د دارما په لور وي. د غونډې شتون د دولس ګامونو په لور وي. دا رتبې ندي. دا مطابقتونه دي.

۵. مخکې له دې چې ژمن شئ، ازموینه وکړئ. د هر فریم ورک لپاره لږترلوسې درې ناستې. وروسته له کافي تجربې د مناسبت په اړه پرېښودل. یوه نسته یوازې یو منصف هڅه نه ده - کیفیت او کلتور خورا توپیر لري.

۶. ترکیب معتبر دی. تاسو کولی شئ هم مهالي مختلف فریم ورکونو کې ګډون وکړئ. هغه وسایل واخلئ چې له هر څخه کار کوي. خپل بیا رغیدو اکوسیستم جوړ کړئ. دودونه د آزاد سره یوځای کیږي - د بیا رغونې متخصص هم همداسې کولی شي.

۷. یوازې پوښتنه دې مهمه ده. آیا دا ستاسو لپاره کار کوي؟ که دولس ګامونه کار کوي، د دولس ګامونو څخه کار کوي، د Dharma څخه کار واخلئ. که SMART کار کوي، د SMART کار واخلئ. که دواړه کار نه کوي، هغه کار وکړئ. بیرته تریاک کیدل خورا مهمه ده چې د یوه نظریې لپاره نه واخلئ. که یو ترکیب کار کوي. بیرته تریاک کیدل خورا مهمه ده چې د قبایلیوالي لپاره نه وي.

د سنټوریون پاییز یادښت .

د ببرته جوړېدو کلتور کې یو ډول سخت دریځ شتون لري، چې د سینټوریون یې لیدلې ده په هر هغه دود کې چیرې چې شفایي عمل ترسره کیږي: دا باور چې خپل لاره یوازې معتبره لاره ده، او هرڅوک چې بل لار غوره کوي، یا ډار دی یا محکوم. د باروي دولس ګامونو سخت پلویان وایي چې نورې بدیلې طریقې نشي کار کول. سیکولر مدافعانو ویلي چې باروي دولس ګامونه یو عملکارانو CBT منسوخ دین په پټه توګه دي. بودایست عملکاران وړاندیز کوي چې پرته له مراقبه، بیا رغیدنه سطحي وي. د وړاندیز دی چې پرته د معرفیې بیاځې ځایه کول، بیا رغونه یو ډول خیالپوهانه فکر دی. هر څوک د هغه لارې په اړه دفاع کوي چې د دوی ژوند یې ژغورلی - او دا دفاع منل شوې، حتی په خپل ډول کې شکلي ده. هغه لاره ستاسو ژوند وژغوره. هو، تاسو به یې ډېر وخت د دودونو پر خنډونو ولاړ دی، چې (Centurion) "باور ولرئ. مګر غر د کوم یوې ځانګړې لارې نه دی. د "سینټوریون هغه څه لیدلې دي چې دوی مشترک دي: هر هغه لاره چې کار کوي، پکې ټولنه، صادق ځان پلټنه، او د شاهد کیدو چمتووالي شامل دي. او یو ډول تمرین چې د فرد د فوري تمایلو څخه بهر وي. که دا تمرین د دعا، تناظر، ذهني بیا تنظیم یا لوبې په بحثونو وي - فعال اجزا یې ورته دي. ژبه مختلفه ده. میکانیزم یو دی. هغه ځای وموښئ چې تاسو ته مناسب شي. هغه ځای نه چې ستاسو سپانسر، درمل جوړونکی، کورنۍ یا هغه کلتور سره سمون ولري چې تاسو یې تر خپرې پورته کوئ. هغه ځای چې ستاسو ځانګړي شکل یې ساتي - ستاسو د اساسی قانون، د خپلو ژبو، د تاسو د پوهیدو ترمنځ اړیکې، چې څه شی مقدس دی او څه شی دنیوی، ستاسو لاره چې له دې سره مو د ژوند کولو په اړه فکر وکړئ، دا چې ولې یې شتون لرئ، څه غلط شوی و او څه ممکن ښه شي. هیڅ صحیح بیا رغونه نشته. یوازې ستاسو بیا رغونه شتون لري. او هغه لاره چې دا ملاتړ کوي. خپل لاره وموښئ. پرې لاړ شئ. ژوندي پاتې شئ. — د سنټوریون څخه*

پایله کوډ ۰۴ — د بدیلونو کتنه — سینټورین ویجه

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانتوريان پيپر ۱۳

باندې د خونو څخه.

عصبي-ژينيتيکي بديلونو د مېتېنګونو پر بنسټ بيا رغونې ته.

ست عصبي سيستم څه شي واقعاً غواړي، په مقابل کې هغه څه چې تاسو ته ويل کيږي ترڅو وکړئ.

معمار د يادو لپاره:

دا هغه پروتوکول دی چې خلکو به يې خوشحاله نه کړي. ۱۲ ګامې ناسته د اعتياد لپاره معياري وړانديز شوې ده. طبيبين يې وړاندیز کوي. محکمې يې لازموي. بيمه شرکتونه يې غواړي. دا د دې په اړه يو کلتوري انحصار ترلاسه کړی چې "بريا" څنګه ښکاري. دلته هغه څه دي چې دوی تاسو ته وايي: د ناستو پر بنسټ بريا لپاره شواهد ضعيف دي. د ناستو کې وړاندې شوي محتوا غير منظم او اکثره غلط وي. دا ماډل په ۱۹۳۵ کال کې د يوې ځانګړې ډيموګرافي لپاره رامينځته شوی و. او دغه بنسټيزه تيوري—چې په دې باور ده چې د اعتياد يو "روحي ناروغي" ده چې د اخلاقي ارزيابی او تسليم له لارې علاج کيږي—په شته علمی اساس نه لري. دا پدې مانا نده چې ناسته نشي کولی مرسته وکړي. دوی کولی شي. مګر دوی د هغه څه لپاره مرسته کوي چې ادعا شوې، د دې په اړه نه دي. او د ډيری خلکو لپاره، دوی هيڅکله مرسته نه کوي—يا حتی په فعاله توګه زيان اړوي. دا پروتوکول تشريحوي چې ناستې واقعا څه وړانديز کوي، ستاسو عصبي سيستم واقعا څه غواړي، او څنګه د عصبي سا څخه د بيا رغونې لومړ پراو جوړ کړئ.

د ناستې افسانه.

ټولنې په حقيقت کې څه کوي او څه ادعا کوي.

AA په خپله داخلي سروېونو (د دريو کلونو سروې) شوډلې چې: يوازې ۵٪ څخه تر ۱۰٪ پورې کسان چې د AA سره کار کوي، يو کال وروسته هم فعاليت کوي؛ هغه کسانو چې پاتېږي، ډير يې ممکن د دې پرته بيا حالت ته د ډيرو خلکو AA راغلي وي (په اعتياد کې طبيعي شفايي کيدو شتون لري)؛ کنټرول شوي مطالعې ښيي چې لپاره هيڅ ښه نه ده په پرتله چې هيڅ علاج ونه کړي؛ هغه بريالېتوبونه چې ناسو واورئ، د ژوندي پاتې شويو کسانونو په اړه دي - ناکام کسان بيرته راځي ترڅو خپل تجربې شريک کړي. کوډ کړين بياکتنه (۲۰۲۰) شايد خورا مؤثره وي". د ځينو درملنې له مخې، مګر د ميتودولوژيکي ستونځو له امله دا " AA وموندله چې موضوع نامعلومې ده. دا ۹۰٪ بريالېتوب نه دی. دا ترټول يو لږترلته ګټه ده. هغه افسانې چې په غوندونو پورې اړوندې دي، د ثبوتونو له خوا ملاتړ نه شوې.

ټاکلي ناستې واقعاً څه وړاندې کوي؟

د هر ډول ګټې تر شا په حقيقت کې څه شتون لري.

اجتماعي اړيکې

د نورو انسانانو سره ګډېدل د عصبي سيستم تنظيموي (همغږي کول)، اکسيټوسين خوشبو کوي، او يوازيتوب کموي. دا حقيقت دی، مګر دا هر چانس کې شتون لري.

تشکيل او منظميت.

يو ځانګړي وخت کې کوم ځای ته تلل؛ د وخت محدوديت؛ دا د ګډوډ کمولو لپاره مهم دی - دا حقيقت لري، مګر هر ډول منظم فعاليت يې چمتو کوي.

شخصيتي چارچو جوړونه.

زه يو الکوليستان يم: دا تاسو ته يوه کيسه، يو رول او يو ټولنه ورکوي - دا ريښتيا ده، مګر دا هم د محدودې کولو يو شخصيت دی چې ممکن په اوردو کې خدمت ونه کړي.

مسؤليت

داسې څوک پوه وي چې که تاسو غايب شئ يا ستونازيږئ؛ د بهرن ځارنې څخه خبر شئ - دا واقعيت لري، مګر هر ثابت اړيکي دا چمتو کوي.

هيله او نمونې جوړول.

د نورو کسانو ليدل چې بيرته جوړ شوي دي؛ دا ثبوت دی چې دا ممکنه ده - دا ريښتيا ده، مګر د بريالېتوب په اړه چمتل شوي کيسې د ژونده پاتې کيدو له امله د غلط انطباع رامينځته کولو لامل ګرځي.

د مراسمو او سنتونو کوډ.

د وړاندوينې وړ بڼه، لوستنې، او ټوټې -- د محدوديت او وړاندوينې احساس رامينځته کوي -- دا ريښتيا ده، مګر هر ډول مراسمي عمل همدا احساس ور بل بيا راوړي.

پام وکړئ چې دغه لست څه نه لري: سم طبي معلومات په اړه د اعتياد؛ د ثبوت پر بنسټ درملنې پروټوکولونه؛ د عصبي بيولوژۍ پر اساس شخصي مداخله؛ د پښښو، ذهني روغتيا، يا ژينيټي عواملونو ته د رسيدو. هيڅ کوم ميخانيکم چې نشې کولای لکه څنګه چې يو کتاب کلب، سپورټ ټيم، يا کليسا ګروپ يې وړاندې کړي. په غونډيو کې فعال اجزا عبارت دي له: ټولنيز تړاو + جوړښت + مسؤليت + مراسم. دا ارزښته دي. مګر دوی د ۱۲-مرحله پروګرامونو ته څانګړي ندي. او دا سره يوځای راټول شوي. د مشکلې محتوې سره.

ټاکنې په اړه ادعاوې په مقابل کې شواهد څه وښيو:

ادعا

حقيقت.

زېرتيا يو معنوي ناروغ ده.

سترګونې په عصبي او بيولوژيکي حالتونو پورې تړاو لري، چې د ژينټيک، چاپيريال او رواني عناصرو څخه جوړ شوي دي.

ت تاسو بايد تسليم کړئ چې تاسو لاس او پا هئ.

بې‌کاري او مايوس د ډيرو کسانو لپاره حالات خرابوي؛ څانګړتيا او باور د بيا رغونې وړاندوينه کوي.

شخصيتي کمزوريان د مخدراتو سره کوډيدل لامل ګرځي.

ژينټيکي بدلونونه، ټراوما، او چاپيريال د کړکيچونو لامل ګرځي—دا اخلاقي ناکام نه ده.

ستاسو د تل لپاره ناسته غوښتنې دي.

په عموم ډول، هغه کسان چې بيرته راځي، دا د ژوند په اوردو کې ناستيو نه شتون سره کوي.

زمور لاره يوازې يو څانګړی لاره ده.

بې شميرې لارې د بيا رغون لپاره شتون لري: SMART، LifeRing، Refuge Recovery، سکولر، هيڅ يو.

دوهکړل مانا لري چې تاسو د پروګرام په کارولو کې بريالي نشئ.

د مزمنو حالتونو د مديريت يوه عامه برخه بيا څپلو ده، دا د پروګرام ناکام نه ده.

د خدای/عالی ترتيا په اړخ کې اړين دی.

دوبالې بيرته راځي، دادی چې معنوي ليدلګه په يو ډول اغيزمنه ده؛ معنويت اختياري دي، اړين نه.

۹۰. ناسته په ۹۰ ورځو کې

هيڅ شواهد نشته چې دا څانګړی مقدار مثالی وي؛ يو ډول لپاره مناسبه، د فرد اړتياو په پام کې نيولو څخه ډډه کوي.

موختنې مسلې -- ناوړې معلومات په غونډو کې
غونډې د ملګرې په رهبر ترسره کيږي. د معلوماتو پر څرګندوالي هيڅ کيفيتي کنټرول شتون نلري. ډير څه طبي لحاظ له پلوه ناشوړه، خطرناک يا منسوخ شوي مشورې دي:
*** 'د درملو سره مرسته کول ريښتينې بيا رغوني نه ده' -- MAT (Suboxone, methadone, naloxone) د ثبوت په اساس دی او ژوند ژغوری؛ دا ادعا خلکو ته اړوندوي چې د ژوند ژغورونکي درملو کارولو ته پای ورکړي.**
*** ' تاسو نشئ کولی پرته له ګامونو څخه بيا رغوني وکړئ' -- ډيری لارې کار کوي؛ ګامونه يو اختيار دی، نه يوازې يو اختيار.**
*** ' که يو ځل په اعتياد کې وشي، تل به په اعتياد کې وي.' — عصبي انعطاف‌پذيری شواهد وړاندې کوي چې مغز د پايښت لرونکي بيا رغوني په جريان کې بدلون مومي؛ دا ادعا د تلپاتې لاس‌کمز لامل کيږي. ناسته ممکن هغه کسانو ته زيان ورسوي چې: د ټولنيز انديښنې وه (اجباري شريکول، ډلې د کړکښو زياتوالی). هغه کسان چې MAT (د مداخلو درملو) اخلي (سترګه او د درملو بندولو فشار). هغه کسان چې اړتيا لري د ثبوتونو پر بنسټ درملنه ترلاسه کړي (ناستې مناسب پاملرنې څنډوي). هغه کسان چې په ورکوونکي ذهني روغتيا ستونزې لري چې ناستې هغوی ته دنده نه کوي يا يې حالات خرابوي. اساسي مسله: ناستې ټولو ډولونو د اعتياد په يو ډول درملنه کوي، د يوې ميتود له مخې، د يوې تيور پر بنسټ. ۱۹۳۵ کال راه څخه، او دا هيڅ علمی ثبوت نه لري. ستونې د ژينټيک په اړه معلومات مهم ندي. ستاسو د څانګړي توکو، تروما تاريخ، او اړيکو ډول په اړه معلومات مهم ندي. هرڅوک د يوې لامل د لس ګامونو او د يوې لامل شعارونو سره مخ کيږي.**

ست عصبي سيستم څه غوښتی دی؟

د ليدنې نمرو په پرتله د ثبوتونو پر بنسټ بديلې لارې.

بیاځل بیا کول د ناسته ګانو په ګډون نه دی. بیاځل بیا کول د هغه عصبي-عقلي سیستمونو ته توازن راوستلو په اړه دي چې د نظم څخه بهر شوي دي. دلته هغه څه شتون لري چې واقعاً کار کوي، او ولې.

طبیعت سره اړیکې -- لومړۍ درملنه

طبیعت کې څه رامینځته کیږي: د طبیعي ځایونو سره مخ کیدو څخه شاوخوا ۲۰ دقیقو وروسته، کورتیزول کچه ټیټوالیږي؛ د زړه د ضربان توپیر ښه شوی (د عصبي سیستم فعال کول)؛ د پام بیرته راوستل وشي (د تمرکز له امله د ستړیا د کمولو). د سوزش نښې کمیږي؛ په هکله فکر کول کم شي، ځکه چې د عادي حالت شبکې بدل کیږي؛ د طبیعي قاتل حجرات فعالیت زیاتیږي. د ځنګلونو د غسل کولو مطالعې ښیي چې دوه ساعته په طبیعت کې پاتې کیدو له امله کورتیزول ۱۲-۱۶٪ کموي، د وینې فشار راټیټوي، د عصبي سیستم فعالیت څو ورځې وروسته زیاتیږي، او د مزاج په مختلفو برخو کې ښه والی راولي. دا فزیکي بیا تنظیم دی، غونډه د فلورسنت رڼا لرونکي خونې کې ناست وي، بیارغېدې هوا AA دا "ښه کار" نه دی. مقایسه: یو نفس کړئ، ستونزې ته تمرکز وکړئ، جګړو کیسې واورئ، او د ناروغۍ سره هویت وموميئ. یو طبیعي ګرځیدل مانا لري چې خپل بدن حرکت ورکړئ، تازه هوا نفس کړئ، په پوستک کې لمر وي، پام بهر ته ځي، کورتیزول کم شي، او سوز کم شي. کوم یو د تنظیم نه شوي عصبي سیستم بیا رغونې کوي؟ د لږ تر لږه کاري مقدار: ۲۰ دقیقې بهر، په اونۍ کې ۳ ځله - دا مقدار خورا ګټور دی.

اړتیا لرونکي مقدار: ۳۰-۶۰ دقیقه ورځې کې پارک، لار یا باغ کې - ترجیحاً سهار ته ځې لپاره شدت لرونکی: په اونۍ کې ۲+ ساعته د ځنګل یا غرونو سیمه کې - دا د کورټیزول او مقاومت اغیزات زیاتوي. د اوبو اضافي فائده: سپینه سیمه (دریای، ډبره، سیند) د منفي یونونو، د اوبو غږ او بصري پراخوالي له لارې نور فواید لري.

ولو -- فعال عصبي بیا جوړیدل. کله چې تاسو یو الوت جوړ کړئ، څه پیښیږي: ډوپامین уйна موسیقي خوشې کول د تمرین په جریان کې (د هدف لپاره ځانګړي پاداشونه)؛ د حرکت قشر ښکاره کول (جسمي احساس، شتون)؛ د مخ قشر فعال کول (د اجرایوي فنونو روزنه)؛ د کورپس کالوسم وده (د دواړو غوږو یوځای کیدل)؛ د عادي حالت شبکې قطع کول (د فکر بندول)؛ د جریان حالت ته رسېدل (بدون موادو د ځان لپاره موتیویشن)؛ د ځان کاري وړتیا وده (له تیرې سره لیدل شوي پرمختګ). مهم توپیر: د موسیقۍ اوربدل ولو یو فعال عصبي بیا جوړیدل دي -- مغز بیا جوړول. د الوتуйна یو غیر فعال او ګټور عمل دی. د موسیقۍ زده کړه په بیا رغون دوره کې. دپرورې احساساتو چمتل کوي چې تاسو یې له لاسه ورکړي دي، ثابتوي چې مغز لا هم د زده کړې او وده کولو وړتیا لري، ستاسو په ګوډو او اغیزمن ذهن ته یو څه کار ورکوي، د "بیا رغوني شوي کس" نه نور هویت رامینځته کوي، او د لوبې کولو او درسونو له لارې ټولنیز ټراو چمتلوي. یوکیولیله — تر ټولو لږ خندې؛ په څو ورځو کې بنسټیز غږونه زده کړئ؛ ور ور؛ ~۵۰ ډالر. ګیتار — یو څه لوړ خندې، مګر پراخه د غږونو مجموعه؛ اکاسټیک ور دی؛ برقی زغمونکی حتی کم مهارت لرونکو لپاره هم خوښونکي وي. کیبورډ / پیانو — بصري تشکیلات. د زده کړې په برخه کې ګټه راوړنه؛ د تنظیم کولو اړتیا نشته.

ډرمز / پرکشن: خورا جسمي، ریتمیک بنسټ؛ ډرمینګ حلقې ټولنیزې دي.

صوت / ویال: هیڅ تجهیزات نه دي کارول؛ خورا ځرګندونکي؛ د تنفس له لارې واکل ټوننګ. کوره یو ټولنیز فعالیت دی.

هارمونیکا: کوچنۍ؛ بلوډ = عاطفي ځرګندونه؛ د تنفس کنټرول = عصبي سیستم تنظیم.

هڅه مه کوئ چې بشپړ ماهر شئ - هڅه وکړئ چې په کې شامل شئ.

۱۵-۲۰ دقیقې ورځني تمرین، د دوه ساعته اوونیزې دورې څخه ښه دي.

یوټیوب زده کړې وړیا دي.

هدف د ډوپامینیجي په برخه کې دلچسپي راپارینه کول دی، نه کاري prestasi.

حرکتي تمرینات — د بدن ربط بیا رغولو، د اعصاب کیمیاوي هدف لرونکي درملنې لپاره یوې برخې دي چې د نشې له تاوتریوالي څخه بیرته راستنیدو کې مرسته کوي. حرکت په تاوتریوالي حالت سره سم کړئ:

*** (او د دوا کمیدو له امله رامینځته شوی بې هوسۍ، PTSD، اغیزمنوالی) د لوړ تحریک حالتونه:**
شدید ورزش به د لوړ تحریک حالتونو ته وده ورکړي،نرم حرکت — ورو حرکت، نرم یوګا، تائی چی.؛
*** د ټیټ تحریک حالتونه (د نشې په واسطه رامینځته شوی بې هوسۍ، غم، او خوشحالي نشتوالی): فعال حرکت — وقفې لرونکي تمرینات، رقص، جنګي هنر؛ د انرژي بیرته راځي ترڅو تدریجي زیاتوالی وشي.**
*** د درد حالتونه (د مورفین کمیدو له امله رامینځته شوی درد): منظم او ګرم حرکت — ګرم یوګا، رقص؛ حرکت منظم، د بې سکون پښو سندرم او جسمي دردونو کمولو لپاره ګټه لري.**
د ذهني حالت بدلون (خپلو، کاتابیس له لاس ورکولو): ځمکنۍ احساس، جسم ته اړوند حرکت - د ځمکې په درناښت ګرځیدل، وزنونه، خوندي سپورټ.

مواد په اړه ځانګړي فعالیتونو لپاره د وړاندیزونو لست.

تاسو لخوا کارول شوي شی، هغه څه چې تاسو ته اړتیا لري، ټاکي.

ډوپنامین د بیا رغونې - د ډوپنامین بیا جوړول

کوکین، میت، او ایډرال ډوپنامین کموي او ریسیپټرونه کموي. پایله: انډونیا (هیڅ هم خوښ نه دی)، انرژي ټیټوالی (شدید خستګی، هایپرسمنیا)، د موتیویشن نشتوالی (د کارونو پیل نشي کېدې، هرڅه بې ګټه ښکاري)، ذهني ګمراهي.

یو عادي غونډه - په سړه ډول ناست شئ، نورو ته واورئ، د ضعف تمرکز وکړئ - د سړه حالت پیاوړی کوي او هیڅ ډوپنامین تحریک نه چمتو کوي. دا وضعیت خرابوي.

لپسمي ۱-۲ (ټیټوالي فاز)

د ټیټوالي اجازه ورکړئ - د اجباري فعالیت سره یې مبارزه مه کوئ.

فقط نرم فعالیتونه: ډیر ورو حرکت، کش کول، ګرمې حمام. د طبیعت سره اړیکه پرته له دې چې ورزش ته موخه ولرئ. موسیقۍ اورل (موسیقي وهل ډېر ستونزمن دی). اونۍ ۳-۶ (بیا رغونې مرحله). د ډوپامین فعالیتونو په تدریجي ډول معرفي کول: د موسیقی وسایل زده کړه (کمیټي لاسته راوړنې = ډوپامین)، د مهارتونو وده چې د لیدلو وړ پرمختګ ولري، ورزش چې تدریجي پراختیا ته اجازه ورکوي. ټولنیز فعالیتونه سره د کوچنۍ مثبتې هڅونې سره. تخلیقي پروژې چې د ململ کولو وړ پایلې ولري. دوام: د ډوپامین څو سرچینې - کاري لاسته راوړنې، تفریح، اړیکي، ورزش. د یوه سرچینې په اړه ډوپامین باندې د تکیې ځانګړی حالت څخه مخنیوی وکړئ. هغه ژوند جوړ کړئ چې د طبیعي جایزاتو تنوع ولري.

ډوکو ریکاب - بفر ځای په ځګه کول

ډوکې د طبیعي اپیوئد سیستم باندې برید کوي. نتیجه: درد حساسیت (هرڅه دردوي، فزیکي او عاطفي)، هیڅ داخلي بفر نشته (سرکټې ناراحتی ته مستقیم لید، د ځان آرامولو توان نلري)، د تمځای سیستم زیان (آنډونیا، ډیسفوریا)، عصبي ګډوډي (د تودې تنظیم بدلون، د معدې ستونزې). حاد فاز (۱-۲ اونۍ) تودې فعالیتونه: ګرم حمامونه، ساونا، ګرم استخري، ګرم یوګا - د تودې تنظیم بدلون سره مبارزه کوي.

د بې آرام پښو کمولو لپاره - □□□□،زغمیز ریتمیک حرکت: ګرځیدل.

که موصول شي، فزیکی لمس: ماساج، بغېري، وزني کینټونه. د تېرې فاز دمخه (۳ اونۍ او ډیر):

* سره ورته وي، "□□د طبیعي اندورفین تولید په تدریجي ډول بیا رغ کړئ: سپورټ وکړئ، چې له "رنر موسیقي واچوئ (په ځانګړي توګه ډرمز)، ټولنیز فعالیتونه ترسره کړئ (اکسیټوسین = طبیعي درد کمونې)، او اکوپنکچر وکړئ (دا داخلي اپیوېډ خوشې کولو ته وده ورکوي).

* اوردمهاله: منظم کارډیو، فزیکي شتون سره ټولنیز اړیکه، خوند او ریښتینی لوبې، او مراقبه (د درد زغم زیاتوي).

* ومنئ چې خام احساس تمځای دی - طبیعي محافظتونه بیا رغول کیږي.

د آرامووونکي درملو بیا رغونه - د طوفان آرامولو

زیاتیدا کیږي: تیزوالی (بې glutamate کمښت او GABA خځه د وتلو لامل benzodiazepine او lohol الک هوښۍ، د تینداری احساس، ټیټینګ، د مړینې خطر)، حسی حساسیت (هرڅه خورا لوړ، خورا روښانه، خورا ډېر دی)، د خوب ویستل، د احساساتو ناپایښ.

د عادي غونډې - هغه چا چې په خلکو سره، خبرو اترو او احساساتي محتوا سره یوځای وي - لامل کیږي چې حسی زیان وشي او د تحریک زیاتوالی راغل شي، نه آراموالی.

تیز فاز - خورا احتیاط اړین دی

د تحریک کچه کم کړئ: په آرام چا کېدو، کم رڼاب، او محدود ټولنیزې اړیکو سره.

فقط آرامونکي طبیعت. — پارکونو ته لېږد، چیرې چې ډېر ازدحام نه وي. یوازې آرام حرکت وکړئ: وروسته تګ، د آرام لپاره یوګا، او تنفس.

د تنفس تمرین: اورده خپ کول د عصبي سیستم په آرامولو کې مرسته کوي.

اجتناب کړئ: سخت سپورټ، تحریکونکي چاپیریالونه، او ستونزمنې خبرې.

د وروستي فاز (۲-۴ اونۍ)

په تدریجي توګه د محرکونو تحمل کچه زیات کړئ: لږه اجتماعي اړخیزه ببا د آرام لپاره بیرته راستنیدل، په دې اندازه چې لږ زیدل کم شي، یو څه نور فعالیت وکړئ، او ساده موسیقیې وسایل لوبوي (هارمونیکا د تنفس پر بنسټ ده او آرامونکي).

جوړ کړئ. د عصبي GABA د اوردې مودې لپاره: د یوګا، مراقبه، او ټولنیزو اړیکو له لارې په طبیعي توګه سیستم تنظیم کول اصلي تمرین ګرځي.

د هر ډول موادو له امله احساسات کم شوي - زده کړئ چې څنګه بیا احساس وکړئ. د بیا رغونې اصلي نښه: تاسو باید زده کړئ چې هغه څه زغمئ چې د هغه موادو په کارولو سره یې هڅه کوله تري وتل شي. دا د ناسته ګانو کې د دې موضوع په اړه خبرې کولو له لارې نه ترسره کیږي. دا د تجربې له لارې ترسره کیږي، په ډولنیز اندیښنې، عاطفي درد او ځان ohol بدن کې، پرته له دې چې ځیګرې احساسات رامینځته شي. الک پوهیدو ته کمښت راوړ - د ټولنیز ناراحتی، نامرغۍ احساس او مستقیم احساساتو څرګندولو تمرین وکړئ. اپیوئډونه د فزیکي او عاطفي درد، او پوښتنې ته کمښت راوړ - تمرین وکړئ چې څنګه ناست شئ. ډیرې ناراحتی پرته، د وتلو پرته؛ زده کړئ چې درد معلومات دي، نه د ژغورنې اړتیا.

د محرک موادو په واسطه، بې حوصله، ستړیوالی او ناکامۍ کم شي - تمرین وکړئ چې څنګه ټیټ تحریک زغم کړئ؛ کله چې ستړي شئ استراحت وکړئ؛ هغه څه ومنئ چې "کافي" دي، پرته له دې چې "بیا".

د بنزودیازپینونو په واسطه، د اندیښنې، د تېښتې او د کنټرول له لاس ورکولو څخه خلاص کړئ - تمرین وکړئ: اندیښنه ناراحته ده مګر خطرناک نه ده؛ د موج سره حرکت وکړئ؛ تساهل زغم کړئ.

کانابیس د بې حوصلې، د رضایت نشتوالي او د آرامۍ په واسطه کم شي - تمرین وکړئ: عادي ژوند پرته له وده ورکولو؛ داخلي دلچسپي ومومئ؛ هغه څه زغم کړئ چې "فقط ښه" دي.

د جلا کیدو، د خندونو او د احساساتي دیوالونو څخه خلاصوي. — د خپلو احساساتو سره په ریښتیني MDMA توګه اړیکې جوړولو تمرین وکړئ؛ د کیمیاوي مرستې پرته، ستونځې ښکاره کړئ.

بې کمالۍ تاسو ته وژنه نه رسوي. هغه احساس کړئ.

اندښنه تاسو ته وژنه نه رسوي. هغه احساس کړئ.
زغميدل تاسو ته وژنه نه رسوي. هغه احساس کړئ.
نامرغه والی تاسو ته وژنه نه رسوي. هغه احساس کړئ.
عصبیت لرېدل تاسو ته وژنه نه رسوي. هغه احساس کړئ.
د عصبي سیستم د تجربې له لارې زده کوي، نه د بحث له لارې.

— ۱۳.۴ —

پل بدلې پروټوکول جوړولو.

عملیاتی جوړښت د ناستونو پرته بېرته تري کول لپاره.

اجتماعي اړیکو ته بدیل - نورې ګټې ترلاسه کول:
اجتماعي پیوندونه → منظم فعالیتونه د ثابت کسانو سره: سپورټ، تفریحات، زده کړې، داوطلبه کار، د بیا رغونې له مخې جوړ شوي ملګرتیا.
بشپړتوب او روټین → ټاکل شوي چارې: سپورټي کلاسونه، تخلیقي فعالیتونه، منظم تګ، دنده کې برنامې، ټولنیز تعهدات.
مسئولیت‌پذیری → درمل جوړونکی، بیا رغونې مربی، باورلې ملګري چې د چیک-اِن ټرون لري، د اپلیکیشن په واسطه ځارنه.
د ښېرته جوړ امید او نمونه ګرځونه → خاطرات، پوډکاستونه، آنلاین ټولنې، LifeRing، SMART Recovery، شویو کسانو سره مستقیم اړیکې.
د سنت او مراسم بدیل → شخصي مراسم: سهار. روټین، د ماسټر تفکر، د اونۍ بیاکتنه، د طبیعت مراسم، د مراقبې تمرین.

شخصیت جوړونه → د "بیا رغونې شوي کس" څخه بهر شخصیت پراخ کړئ: موسیقي، کوچی، تخلیق کوونکی، د ټولنې غړی، مسلکي رول.

د بېلاوب لپاره لومړني جوړښت — د اونۍ نمونې

ورځنۍ غیر قابل ومنل شوي کارونه:
ماښتنۍ روټین: ثابت بیدارېدو، روښنایي ته اړوند فعالیت، او موخه ټاکل.
حرکت: لږترلږه ۲۰ دقیقې - تګ، یوګا، یا ورزش.
د طبیعت سره اړیکه: لږترلږه ۲۰ دقیقې بهر.
یو ټرلي اړیکي: تلیفون، پیغام، یا مخامخ ملاقات - نه د ټولنیزو رسنیو کارول.
ماښتنۍ آرامدل: ثابت خوب روټین.

هفتنۍ جوړښت:
۲-۳ ټاکل شوي ټولنیز فعالیتونه - چې د بېلاوب په مرکز تمرکز ونه لري.
۱-۲ مهارتونو پراختیا جلسې: موسیقی، صنعت، یا زده کړه.
۱ اوږده طبیعت ته ننوتل: ۲+ ساعته.
۱ مسؤلیت چیک ان: درمل، کوچ، یا نور. اعتماد ور کس ۱: د ښېرته جوړېدو لپاره ځانګړي فعالیتونه: SMART، درملنه، ملاتړ ګروپ، یا شخصي تفکر.
ماهمونر: په هره میاشت کې پروتوکول بیاکتنه وکړئ او هغه بدلون راوړئ چې کار کوي؛ د متریکونو ځارنه وکړئ (خواب، مزاج، خوښي، انرژي)؛ وټاکئ چې آیا نور ملاتړ ته اړتیا شتون لري.

بیا رغونې ټولنې

تشریح او لومړۍ پیل.

SMART Recovery

ذهني-طرز عملي پر بنسټ؛ ځان ته واک ورکول، نه چې ځان کمزوري احساس کړي؛ وسایل د تم لپاره، هڅولو او ژوندانه د توازن لپاره؛ وړیا ناستې.

لائف رینګ سکولر

د ځانګړي باورونو نه لرلو پر بنسټ؛ د ملګري په توګه ملاتړ، پرته له کومې ایدئولوژۍ؛ ۳-ایس فلسفه: بې هوښي، بې دینه والی، او ځان سره مرسته.

رفوجي ریکاوري / ریکاوري دارما

بودا په ویاړو مشوري؛ د تامل پر بنسټ؛ د هوښیارۍ له لارې د تم لپاره د حل وړاندیز؛ د لوړ ځواک اړتیا نشته.

مدیریت تعدیل.

لپاره، د هغه کسانو لپاره چې غواړي معتدل وي، نه چې بشپړ بند کړي؛ د ثبوتونو پر اساس؛ د شدید معتادۍ لپاره alcohol د الک مناسب ندي.

بریښنایي ټولنې

او مختلف ډیسکارډ سرورونه؛ د مرستې لپاره غیر منظمې سټیزمونه چې ۲۴ ساعته شتون لري؛ r/stopdrinking، r/leaves، کیفیت یې توپیر لري.

درملي ګروپونه.

پریالیزه شوې، ثبوت پر بنسټ؛ بیمه ممکن د پلې کولو شي؛ کیفیت کنټرول شوي محتوا.

هیبریډه لاره — تاسو اړتیا نلرئ چې ټول یا هیڅ یو غوره کړئ.

ځینې خلک د لاندې شیانو څخه ګټه پورته کوي:
*** په ځیرتن ډول ناسته کې ګډون، یوازې د ټولنیزې اړیکې لپاره، پرته له دې چې دغه فکري نظام ومني؛**
*** SMART (د فکر کولو لپاره کاري وسیلې) سره، طبیعت (د عصبي سیستم تنظیمولو لپاره)، او درملنه (د ټراوما لپاره);**
*** یو سپانسر په اړه اړیکه، پرته له دې چې ناسته کې ګډون وکړئ؛**
*** له AA/NA څخه هغه څه واخلئ چې کار کوي او هغه څه پریږدئ چې کار نه کوي.**

هدف دا دی: هغه څه چې د ستاسو بیا رغیدنې ملاتړ کوي، په پام سره د ستاسو عصبي جوړښت (neurobiology). هغه: نه: هغه څه چې دود له مخې ټاکل شوي دي.
خپل ځان تطبیق کړئ.
تجربې وکړئ.
نتایج ثبت کړئ.
تغیر راوړئ.

اجتماعات د عصبي بیولوژي، صدمې او ژینټیک له مخې ستونې نه حلوي، بلکې یوازې ټولنیز اړیکه، نظم او مسؤلیت چمتو کوي.
د نورو مداخلو په پرتله ډیر ښه نه ده، او افسانې د معلوماتو څخه (AA) ثبوتونه ضعیف دي - ډله ایز درملنه زیاتې دي.
محتوا نامطلوب وي - ځکه چې دا په همکارانو لخوا رامینځته شوي، نو کیفیت یې خورا توپیر لري؛ طبي بدخبري عامې دي او خطرناکې دي.
اجتماعات ممکن یو شمیر کسانو ته مرسته وکړي، مګر نورو ته یې زیان ورسوي - پوه شئ چې آیا دا ستاسو لپاره مناسبه ده که نه.
طبیعت درملنه ده - له 20 دقیقو څخه ډیر وخت به په هوایي سیمه کې تېر کړئ. ورځنۍ کورتیزول تنظیم، سوز کمونې، او تمرکز بیا رغونې لپاره ګټه پورته کوي.

موسیقي уйна ئ، یوازې واورئ نه - فعال موسیقۍ جوړولو له ډوپامین تولید، ځانګړي ورتیا په وده کولو، او عصبي بدلونونو کې مرسته کوي.

حرکت د حالت سره سم وي - که چیرې تاسو خورا اغیزمن یاست، نو نرم حرکت وکړئ؛ که چیرې تاسو کم اغیزمن یاست، نو فعال حرکت وکړئ؛ د توپیرونو په اړه مجبور نه شئ.

د موادو ځانګړي فعالیت مهم دی - هغه څه چې تاسو کارول، هغه څه دي چې تاسو ته اړتیا لرئ؛ هیڅ یو حل د ټولو لپاره مناسب ندي.

هغه احساسات تجربه کړئ چې تاسو یې له لاسه ورکړلي وو - بیا رغونه د هغه احساساتو زغمولو ته اړتیا لري چې تاسو یې د موادو په کارولو سره د ځان څخه مخې کوئ؛ جسمي تمرین، نه یوازې خبرې. خپل ځان جوړ کړئ. پروتوکول - د میټینګونو کاري چارې د ثبوت پر بنسټ بدیلونو سره بدل کړئ، چې ستاسو عصبي بیولوژي ته ځانګړي دي.

د پاییز خبر: دا پروتوکول هغه کسانو ته به د ناراحتۍ راپاروي چې په میټینګونو باور لري. دوی به وایي: "میټینګونو زما ژوند ژغورلی. څنګه کولی شئ تاسو یې نیږدیت کړئ؟" میټینګونو د ځینو کسانو سره مرسته کړې ده. ځینې خلک به بیا هم شفایم ترلاسه کړی وای. نور د ناکامۍ مشورې له امله زیانمن شوي وو. پوښتنه دا نده چې آیا میټینګونه کولی شي مرسته وکړي. پوښتنه دا ده چې آیا دوی باید په ډاګه وراندیز وشي، د محکمې امر شوې مداخله وي، یا یوازې منل شوی لاره وي. ځواب نه دی. یو ۱۹۳۵ کال کوډ چې سپین پوستو نارینه جوړ کړی و. الکولي عادات، ددینې اصولو پر بنسټ چې کومه علمی ثبوت نه لري، مناسب ندي چې د ټولو ډولونو د نشو په حالتونو کې یو عام درمل وي. تاسو یو عصبي سیستم لرئ چې ځانګړي خصوصیات لري. تاسو جینیاتي بدلونونه لرئ چې ستاسو ضعف او بیا رغیدنه اغیزه کوي. تاسو یو ځانګړی تېزون تاریخ، ټراک سټایل او ټولنیز شرایط لرئ. تاسو د هغه کوډ لپاره مستحق یاست چې د دې ټولو په پام سره جوړ شوی وي. که چیرې مرسته کوی نو د غونډیو څخه کار واخلئ. که چیرې مرسته نه کوي نو رد کړئ. هغه څه جوړ کړئ چې ستاسو لپاره کار کوي. پدې اړه څه نه پوهیرئ؟ ستاسو عصبي سیستم د دود په اړه نه پوهیري. دا هغه څه ته پاملرنه کوي چې واقعاً توازن بیا راټولوي. ورته هغه څه ورکړئ چې اړتیا لري.

د ستره پېړۍ پای - ۱۳: د خونو څخه بهر.

پروتوکول 08

اجتماعي چاپيريال

تاسو هغه شرکت یاړئ چې تاسو سره ګډېږئ.

هر دود څه پېژندلی و په اړه د ټولنې: ظرفیت د اوبو بڼه جوړوي.

C-08.001 :د سنچوريون - داخلې کوډ

دې قانون په هر هغه سیستم کې کار کوي چې سینټوریون یې کله هم لیدلي دي، د بیولوژیکي څخه تر ټولنیز او معنوي پورې: یو نود د هغه نودونو په څیر وي چې ورته ټرلي دي. د انسانانو لپاره: تاسو د هغو خلکو له منځه اوسط شئ چې تاسو ډېر وخت یې تېر کوئ. نه یوازې یو څه. خورا مهمه. ستاسو باورونه، ستاسو چلند، ستاسو تمایلات، ستاسو عادتونه، ستاسو لغت، ستاسو عاطفي تنظیم، ستاسو مصرفي نمائنې، ستاسو نړۍ ګورو - ټول دا شیان شکلول کیږي، تنظیم کول کیږي. او د هغه خلکو لخوا پیاوړیږي چې تاسو ته نږدې یاست. دا کمزورۍ نه ده. دا عصبي بیولوژي ده. انعکاسی اعصاب تاسو ته اجازه ورکوي چې د خورا ستاسو په څیر عمل وکړئ. ټولنیز معیارونه تنظیموي چې تاسو څه "عادي" ګانئ. عاطفي وېرس د خلکو ترمنځ د یو ویروس په ډول احساسات خپروي. هغه تمایلات چې نور ستاسې لپاره لري، ستاسو ځانګړنې ته شکل ورکوي، حتی هغه سطحې ته چې تاسو یې نه پوهیږئ. هر هغه دود چې ریښتینی بدلون رامینځته کړی، دا پیژندلی دی. بوډا داسی ووېل: هغې خپل زده کونکي ته یې امر وکړ چې یوازې په خپلو خوب کې د تمرین لپاره ناست شي. هغه یو "سانګه" جوړ کړ - د عمل کوونکو ټولنه، چا چې د دوی ګډ شتون هر فرد دنده ملاتړ کوي. د اسلامي امه نه دی یو تزئین - دا هغه ظرفیت دی چې په کوم کې چې د فرد ایمان ساتل کیږي، ازمول کیږي او پیاوړی کیږي. د یهودو مینین ته لس کسانو اړتیا لري ترڅو د خورا سپکې دعا لپاره، ځکه چې دغه انجمن دی د یو لسم ګامونو د نمونې ترټول تر AA دود پوهیده چې د روحاني کار ځینو ډولونو یوازیتوب کې نشي ترسره کیدای. د ټولو مؤثره برخه هغه ځای دی چې ډیری خلک شتون لري چې هغوی لپاره هوښیارۍ عادي ده، نه د ګامونه، او نه هم "ببګ بوک". بل ډول هم خبره ده. صوفی زده کونکي خپلو زده کوونکو ته په وارور ډول د "سُحبت" په اړه خبرداری ورکړی و - د ملګرتیا اغیز. بد ملګرۍ د ښې شخصیت له منځه وړي، لکه څنګه چې ښه ملګرۍ یې لوړوي. کانفوشیسټي دود د یو چا د اړیکو کیفیت په اخلاقي پرمختګ کې مرکزي ګرځولی و. زولو سپرښت په روښانه ډول وایي: د خرد لرونکو سره لاړ شئ او خرد ترلاسه کړئ؛ د مورونو سره اړیکه ونیسئ او تباه شئ. که ستاسو تر ټولو نږدې پنځه کسان ټول نشه مواد کاروي، نو ستاسو مغز تنظیم کیږي: دا عادي دي. که ستاسو ترټول نږدې پنځه کسان په بیا رغیدو کې وي، نو ستاسو مغز تنظیم کیږي: دا عادي دي. تاسو یوازی نه کوئ انتخابونه وکړئ. تاسو د یوې ټولنې په دننه کې انتخابونه کوئ. هغه ټولنه چې انتخابونه شکل ورکوي. دا پروتوکول تاسو ته زده کوي چې څنګه د خپلې ټولنې ارزښت وکړی. تاسو په کې یا، هغه څه چې تاسو ته زیان رسوي د دوی اغیز کم کړئ، او هغه څه چې ستاسو لپاره شفابوی د دوی اغیز زیات کړئ - ستراتیژیک ډول، پرته له درامې، او د هغه چا دقت سره چې پوهیږي چې ظرفیت اوبه ویشي.

د سیمې په کچه د خدماتو وړاندیزونه

*** د ګرځنده درملنې ټیمونه: دا ټیمونه د ناروغانو تر کورونو پورې رسیږي او هلته درملنه کوي.**
*** د ورځې مرکزونه: دا مراکز ناروغانو ته ورځنې درملنې چمتونونه، روانې سلاچارو او نور ملاتړ وړاندې کوي.**
*** بستې شوې درملنې سیمې: دا سیمې د ناروغانو لپاره ټرل شوي تشنابونه لري چې هلته دوی کولی شي خپله درملنه ترلاسه کړي پرته له دې چې نور خلک ولیدونکي وي.**
*** د مرستې ګروپونه: دا ګروپونه ناروغانو او د دوی کورنیو ته ملاتړ وړاندې کوي.**
*** د سلاچارۍ خدمات: دا خدمات ناروغانو او د دوی کورنیو ته روانې او عاطفي ملاتړ وړاندې کوي.**

[په دې برخه کې نور معلومات شتون لري]

د شرکت صادق تفتیش.

پلښنیزه کول چې اوسنې ټولنه څنګه ده -- هغه کسان څوک دي چې ستاسو ورځنې ژوند باندې اغیزه لري؟

پناه ځای - تر ټولو نږدې پنځه سیمې - یوه صادقه حساب.

۱. _____
۲. _____
۳. _____

۴. _____
۵. _____

نن د هر چا لپاره ځواب درکوم، په دې پول چې ریښتیا وي لکه څنګه چې جسم خپله لیست جوړوي: ایا دوی نشه مواد کاروي؟ څومره مقدار؟ آیا دوی په عملي توګه ستاسو د بیا رغونې ملاتړ کوي - نه یوازې په تئورۍ کې، بلکې په عمل کې؟ آیا دوی پوهیږي چې تاسو د بیا رغونې په حال کې یاست؟ کله چې تاسو ورسره وخت تېر کړئ، تاسو څنګه احساس کوئ - هلته انرژي راځي، ستړیا، اندیښنه، آرام، الهام، کمزوري؟ دوی کوم چلندونه یې وړاندې کوي؟ دوی د تاسو څخه څه تمومبوي؟ آیا دوی به په ریښتیني توګه خوشحاله وي که چیرې تاسو د بیا رغونې ته لاسته راوړنه وکړې؟ یا ستاسو د بیا رغونې ممکن د اړیکې لپاره یو خطر وي؟ - د دوی خپله کارول، د دوی رول په توګه چې د پاملرنې وړونکي دي، او آیا دوی د اوسني حالت سره خوشحاله دي؟ صریح وي. دا تفتیش ټاکي چې څوک ستاسو مستقبل ته شکل ورکوي. د "محاسبه" - د اسلامی ورځې ځان حساب - هیڅکله هم له نامې ځوابونو څخه نه ویریږي. دې ته هم باید ورته وي.

پناه ځای — څلور حلقې — د خپلو ټولنو طبقه بندي کول

دا داخلي ډله ده - هغه څوک چې تاسو ملاتړ کوي: دوی په فعاله توګه د ستاسو بیا رغونې ملاتړ کوي. دوی صحي چلندونه یې مثال وي. تاسو د دوی سره اړیکې وروسته ښه احساس کوئ - پرانیز، لومړی، او ډیر ځان ته نږدې. دوی غواړي چې تاسو بریالي شئ. دوی ستاسو په جوړښتنې پول تشویق کوي. دوی هم خپله وده کوي. دا هغه خلک دي چې بودایي دود یې "کالینامیترا" بولي - ښه ملګري، معنوي ملګري. دوی د دې عمل ممکنوي.
عمل: زیات کړئ. اړیکې پراخه کړئ. اړیکه پرمخ بوياست. سرمایه ګذارئ.
د منځنۍ ځایه خلک - هغه څوک چې خپله: هغوی ممکن په دې پوه نشي چې تاسو د بیا رغونې په لاره کې یاست. دوی ممکن خپله هیڅ پول ستونزې نلري، مګر دوی په ستاسو د شفایو پروسه کې برخه نه لري. اړیکه له تاسو څخه هیڅ پول مثبت یا منفي احساسات نه راپاروي. عمل: هڅه وکړئ چې وضعیت همداسي پاتې شي، یا که اړتیا وي، دوی ته د هغه کار په اړه معلومات ورکړئ چې تاسو یې کوئ.
د "بهرني حد" - هغه کسان چې ستونزې لري: دوی ستاسو انرژي مصرفوي. دوی د ثابتیدو، شکایتونو یا نامناسب چلندونو مثال وړاندې کوي. ډولونه. تاسو احساس کوئ چې ستړی یاست، یو څه خراب حالت لرئ، او د اړیکې وروسته یو څه ډیر وزن لرئ. دوی ممکن په ښکاره پول کاټلاوي نه وي، مګر د دوی اغیزه تاسو د سستې لور ته راکشوي. هغه صوفی خبرداری چې د "سوهبت" په اړه دی، دلته هم پلیري - دا ملګرتوب زهیرجن نه دی، مګر ګټور هم نه دی، او هغه مهال کې چې ستاسو سرچینې محدودې وي، حتی بې طرفه ضایع کیدل هم یو لګښت دی. عمل: اړیکې کم کړئ. په تدریجي ډول، پرته له دراما څخه. د خطر سیمه - هغه کسان چې د بیا رغونې لپاره ګواښ دي: دوی په فعاله توګه کاروي چېمو مواد. دوی تاسو ته کارول وړاندیز کوي. دوی ستاسو د بیا جوړیدو څخه خوند واخلي یا یې کمزوري کړي. دوی د دې نه چې تاسو ناروغ یاست ګټه اخلي—لکه یو کارونکي ملګري، لکه څوک چې خپل کارول یې عادي بولي، لکه یو کس چې دوی کولی شي هغه په اسانۍ سره کنټرول کړي کله چې متاثره وي. دوی دراما، ګډوډي او کړکیچ رامینځته کوي. د دوی سره اړیکه ستونزې، تحریک او هوسه راپاروي. د دوی اغیزه مستقیم ستاسو د هوښیارۍ لپاره ګواښ ده.
عمل: تر ډیره حده فاصله جوړ کړئ. د صومعیې دیوال په دې موخه رامینځته شوی دی.

د چاپېریال

ځانګړتیاوې.

تا د اړیکې وروسته څنګه احساس کوئ؟

عمل.

داخلي ګروپ (غذا کول).
د بیا رغونې ملاتړ، د روغتیا نمونو وړاندې کول، وده.
ډېر خوشحاله، لښکرېدلې او ښه.
ربط زیات کړئ.
منځنۍ موقف (بې طرفه).
نه ګټه کوي او نه هم زیان رسوي، پېژني.
بې ژبه، بدلون نه.
ډاټې خوندي کړئ.
بهرنۍ حاشیه (د اوبو د لرې کولو).
په انرژي مصرف کیږي، د ثابتید په ښه عمل کوي.
ستړي، او یو څه کمزوري شوي.
کټل - تدریجي کمیدل
خطرناک سیمه (ګواښونکې)
کارول، کارولو ته بلنه، کمزورۍ کول، پیل کول.
پریشان، تحریک شوې، بدتر
فاصله -- اعظم فاصلې

سکشن ۸.۲

د نرمې جلاوالي.

"زیان رسونکي تاثیرات کمول پرته له دې چې زیان ورسوي" -- فېډ

د سټوریون - خاموش، بلاک نه کړئ - تدریجي حکمت.

بیاځي ځنډي کسانو ته ډېر ځکه احساسات رامنځته کیږي: "زه باید د هر چا سره اړیکه قطع کړم. زه باید هغه مهمه خبره وکړم. زه باید ورته ووایم چې دوی زما سره څه کوي." دا احساس، چې له مخې يې پوهیدل ممکن دي، ډېر ځله بې فایده وي. دراما ستریز رامینځته کوي. ستریز یو تحریک دی. د وسله والې په اړه خبرې هغه پلونه سوزوي چې وروسته ممکن اړتیا ولرئ - د تعدیل لپاره، د کورنۍ ترمیم لپاره، یا د دې احتمال لپاره چې ځینې دا خلک به یوازې یو ورځ د بیا رغیدو هڅه وکړي. په هوښیارانه توګه عمل کول هغه لاره ده چې دودونه يې په ګوته کوي: منګ د دې لپاره چې له کلي څخه وتل شي، اعلان نه کوي. هغه یوازې د معبد په لور ځي، او مسافت په طبیعي ډول وده کوي. د ودې مخینې کول د شخړې څخه ډېر آرام دی، د ګواښ څخه ډېر نرم دی، او خورا دوام لرونکي دي له هغه دراماتیک حرکت سره چې اکثراً هغه مناقشې ته لامل کیږي چې بیا د بېرته استعمال کونکي شخص په توګه هغه ته راستنیدو سبب ګرځي. خاموش شئ، مهربې مو نه پریږدئ. کم کړئ، مګر پرله پسې قطع مه کوئ. دیوال په وروسته توګه پورته کیږي، او هغه مهال چې دا جوړ شي، بل هیڅوک د دې نه غواړي چې د هغې څخه بهر وغږیږي.

پناه ځای - د کمېدو دوره - د تدریجي او بې درام فاصلې یوه لاره .

لومړۍ مرحله - د پیل کولو بندیز: لومړی تماس مه کوئ. هیڅ پلن مه پروپوزوئ. هغه مه شئ چې لومړی پیغام واستوي. یوازې دا فعالیت ووخلوئ. ډېرې اړیکې، کله چې د پیل کولو هڅه له یوې خوا لرې شي، په خپله کمزوریږي. دا اړیکه د ستاسو هڅو څخه ساتل شوې وه، او پرته يې، بل کس ممکن هڅه ونه کړي. دوهم مرحله - ځواب ورکولو وروسته: کله چې دوی تاسو ته پیغام واستوي، یو څه ساعته انتظار وکړئ یا د یوې ورځې لپاره ځواب ورکړئ. ځوابونه لنډ وساتئ. هیڅ پراخه خبرې نه. "سلام، په دې وروستیو کې خورا مصروف یم. ډېر ژر به وغږیږئ." د ګرمې احساس شتون لري، مګر د تمځای نشت دی. ځلورمه مرحله - رد پرته له تشریح: "دا ځل نشم کولی." "زما لپاره یو څه پیل شوی دی." "شاید بل ځل." هیڅ مفصل عذر نه - تفصیلي توضیحات پوښتنې دعوت کوي. هیڅ معذرت نه - معذرت کول پدې مانا ده چې تاسو یو څه غلط کوئ. لنډ، ګرم. نږدې نه. ځلورمه مرحله: کله چې دوی ځانګړې پلانونو وړاندیز کوي: "زه وړیا نه یم". " هغه ورځ." د نورو تاریخونو وړاندیز مه کوئ. دا نامعلوم پریږدئ: " اوس مهال کار ډېر دی." پیغام واضح دی مګر په توند ډول نه: دا شخص مصروف دی، بل لوری ته ځي، او له مخکې څخه کم شتون لري. پنځم ګام - د خپل رقمي ظهور کمولو: د دوی ټولنیز رسنۍ خاموش کړئ - مهرباني وکړئ دې ته اړتیا نشته چې دوی "غیر فعال" کړي، کوم چې پام ځانګړی کوي او دراما رامینځته کوي. د دوی پوسټونو باندې تبسیه کول بند کړئ. د دوی کیسې لیدلو بند کړئ. په تدریجي ډول خپل رقمي شتون د دوی سره کم کړئ. الګوریتم به کار وکړي. باقي پاتې برخه: کم شوي رابطې، دواړو خواوو کې لږه کتنه رامینځته کوي. په اونۍ او میاشتونو کلیدو سره، اړیکې په طبیعي ډول کمېږي. هیڅ شخړه نه وي. هیڅ دراما نه وي. هیڅ پل ډوب نه شي. شاید دوی حتی پدې خبر هم نشي - دوی به نور خلک وموميې څوک چې د هغه ځای ډک کړي. تاسو هغه فاصله رامینځته کړی ده چې د یوه صومایې دیوال لامل کیږي، پرته له دې چې څوک په عامه توګه دا دیوال جوړ کړي.

سینکچري— د چمتل ځوابونو— هغه څه چې تاسو يې اړتیا لرئ ترڅو تیار وي .

کله چې بلنه راځي -- د کارولو لپاره، د بهر ته تللو لپاره، یا د پخوانۍ کړن لارې په تعامل کولو لپاره -- تاسو به هغه ذهني وسایل ولري چې د ځواب جوړولو لپاره په همدا حال کې. غوښتنې به تاسو پر خپل لور ټرلي وي. ټولنیز فشار به تاسو پر خپل لور فشار راوړي. ځواب باید دمخه موجود وي. د کارولو لپاره د بلنې لپاره: "زه درایوه." "زه سهار زوده مهال لرم." "زه د هغه درمل مصرف کوم چې مناسب ندي." "زه یو څه وقفې اخلم." "د ډاکټر امر دی." "زه شپه نه یم. "نن په ماسختېر کې." د عمومي دعوتونو لپاره: "زه دمخه پلان لرم." "دا ځل نشم کولی." "د اوسني حالت خورا ګډ دی." "زه غواړم آرام وم." "زه نه غواړم بهر ولاستوم." د فشار لپاره: "زه شپه یم، مننه." "مننه، مګر زه به له دې مخکې تېر شم." "دا زما شی ندی اوس." "زه به بل وخت ستاسو سره وګورم." اصغر: لنډ ځوابونه. هیڅ تشریح نه - تشریح بحث ته بلنه کوي. هیڅ بخښنه نه - بخښنه د ګناه په اړه وړاندوینه کوي. لېرد، نه تشریح. تاسو اړتیا نلرئ چا ته هم څه تشریح کړئ. پاس :hto

پل ژوند د خپلو لپاره خوندي کولو یوه لامل.

احتیاط - کله چې کمزورې کیدل دومره ورو وي - سخت حد ⚠.

ځینې حالاتو کې د فوري فاصله اړتیا شتون لري. "فید" یو ټیکنیک دی چې د هغه اړیکو لپاره کارول کیږي کوم چې ستړي کوونکي یا نامناسب دي. دا هغه اړیکو لپاره مناسب نه دی چې په فعاله توګه خطرناک وي:

* *دوی په فعاله توګه هڅه کوي چې تاسو وکاروئ.*
* *دوی د خپلو بیا رغونې څخه تمسخر کوي.*
* *دوی ځورونکي دي.*
* *د دوی سره اړیکه مستقیم لامل ګرځي چې تاسو غوښتنې وکړئ یا کارولو ته لاړ شئ.*
* *دوی فزیکي یا ذهني خطر لري.*

د سخت حد: "زه اوس د ځینو شیانو تمرکز کولو ته اړتیا لرم، او زه به نه یم..." د یو څه مودې لپاره شتون لرم. زه هیله لرم چې ستاسو سره ښه شي." بیا: په ټولو پلیټ فارمونو کې بندیز. د اړیکو هڅو ته نور ځواب نشته. دا ظالمه نه ده. دا هغه دیوال دی چې دود جوړوي کله چې ګواښ کوړ په کې وي. تلمود درس ورکوي: که څوک وغواړي تاسو ووژني، ژر تر ژور ودریږئ او لومړی عمل وکړئ. هغه کس چې په فعاله توګه کار کوي ترڅو تاسو د نشې ته راستون شي - کنه پوه شي یا نه - د دې لپاره کار کوي چې تاسو بیا له هماغه ځای څخه راخلاص کړئ. هغه حالت چې تاسو یې وژل. مرچه د ځان ساتنې ده. تاسو نشئ خپله ځان سوځولی ترڅو بل چا ته ګرمې کړي. په ځیرکه بیا، کله چې هغه څوک دی چې مطرې نیسي.

سکشن ۸.۳

.باغ ته د بوټو لګول

.په تقویتي تمرین کې — هغه ټولنې ته وده ورکول چې شفایي ده

.د سنټوریون - طبیعت له خلاوو څخه غاړه پورته کوي - دا خلا په موخه ډک کړئ

زیان رسونکي اړیکو کمول یوازې د کار یو شپبه برخه ده. که تاسو درنو کسان په خپل ژوند نه وي او هیڅوک یې ځای نشي، نو تاسو یوازیتوب ته ورکوردئ. یوازیتوب له تر ټولو خطرناکو حالتونو څخه دی په بیا رغیدو کې - پروتوکول ۱۶ (یوازیتوب الګوریتم) دا موضوع په تفصیل سره تشریحوي. د یوازیتوب په حالت کې، د خطر سیګنال سیستم وده کوي. پرته C-25 او سینټوریان پیپر له همغږ، تمایلات شدید شي. هغه ذهنیت چې د نورو شتون نه دی محدود کړی، په هغه کیسو کې ځي چې تاسو ښېرته د دې حالت ته راښیي. د موادو څخه. هري دود ته پوهه وه چې د مضر ملګرتوب څخه بې ځایه کیدل باید د شفابخوالي ملګرتوب ته داخل کیدو سره مل شي. هغه منک د کلیوالي څخه وتلیري او په صومعه کې داخل شي - نه په صحرا کې. هغه کس چې له نشو څخه بیرته راځي، د کارولو کونکو دوستانو څخه بې ځایه کیږي او په ټولیزه برخه کې داخل شي - نه په خالي کور کې. هغه خلک باید وشي، او دا خلک باید د هغو کسانو سره وي چې د دوی اغیزه هغه لوري ته روانه وي چې تاسو یې هڅه کوئ.

.سینګارځای— هغه ځای چیرې چې ملاتړ کوونکي ټولنه ژوند کوي

دا هغه چارچادونه دي چې - بیافګانی ټولنې: AA، NA، SMART Recovery، Dharma Recovery، LifeRing د پروتوکول 04 څخه اخیستل شوي. دا ترټولو مستقیمه سرچینه ده هغه خلکو لپاره چې هغوی ته هوښیار عادت ده. په منظم ډول برخه واخلئ. ژر ورته راغلئ او وروسته پاتې شئ - ریښتیني اړیکي د رسمي ناړو په پرتله، په حاشیوي کې رامینځته کیږي. هوښیار تمرکز لرونکي آنلاین ټولنې. هوښیار ټولنیز پیښې. ستاسو سپانسر یا درملتیاپوه. نور هغه کسان چې ستاسره علاج کې دي. پرمخ بوخت شوي خلک: هغه خلک چې په فعاله توګه د ځان کارولو ته اړتیا لري - په دوی ممکن په بیا رغون کې نه وي، مګر دوی څه شی جوړوي، څه شی زده کوي، او څه شی ښه کوي. د دوی انرژي پرمختګ ته وده ورکوي. د دوی شتون تاسو ته یادونه کوي چې وده ممکنه او طبیعي ده. هغه کسان چې صحي عادتونه لري. هغه کسان چې الهام ورکوي. هغه کسان چې په مثبته توګه چمتو کوي، نه په اسانه توګه.

پراخه اړیکي، بیا ژوندي شوي: ملګري چې د مخکینۍ وختونو څخه دي، کله چې اعتیاد ستاسو ټولنیز ژوند خورا اغیزه کړی و - هغه خلک چې تاسو ورسره اړیکه درلوده، مګر د موادو له امله یې له لاس ورکړي وه. د کورنۍ غړي چې په ریښتینې توګه ملاتړ کوي. (پوره کورنۍ نه ویري— پروتوکول ۲۲، د کورنۍ سیستم ځواکونه دا موضوع ته ځانګړی دی). پخواني همکاران چې هغه شخصیت یې پیژندلی و چې په ښه توګه کار کاو. هر څوک چې ستاسو صحتمند حالت یې پیژندلی وي—او چا ممکن د دې شخصیت بیرته راوستلو ته لیوالت وي. په بشپړ ډول نوي شرایط: سپورټ ځای یا فټنس ټولنه—دنده په ګډه ترسره کول. هغه ډلې چې د هوسۍ په واسطه ټرل شوي، نه په موادو. داوطلوعي سازمانونه چیرې چې مرسته یو معنی لري. درسي کورسونه—کله، موسیقي، ژبه، صنعت، او مهارت پراختیا. دیني یا معنوي ټولنې که چیرې دوی سره مناسب وي. هر څومره پراخه نوی شرایط وي، د اړیکو لپاره ډیر فرصتونه شتون لري چې له پخوانۍ ژوند څخه هیڅ ټراک نه لري. معیارونه ساده دي: دوی په ستونزمنه توګه مواد کارولی نه شي. دوی خپل ژوند کې یو څه جوړوي. تاسو د دې سره چې دوی ته نږدې شئ ښه احساس کوئ. دوی وده ملاتړ کوي. دوی هغه ژوند مثال وړاندې کوي چې تاسو هڅه کوئ رامینځته کړئ.

.سینکچري — د تقویت کولو تمرین — څنګه هغه څه پیاوړی کړئ چې شفایي دي

تاسو لومړی اړیکه ونیسئ. تاسو د پلانونو وړاندیز کوئ. تاسو د پیوند د موټر په څیر یاست. د بلنې تمه مه کوئ. هغه کس چې خپل ټولنیز ژوند بیا جوړوي، باید دا کار په فعاله، منظمه او دوامدار ډول وکړي. د خپلو مهمو اړیکو لومړیتوب ورکړئ: کله چې یو ګټور ټرون تاسو ته بلنه ورکوي، ومنئ. نور کارونه ځنډوئ ترڅو دا ممکنه شي. په ثابت ډول حاضر شئ. هغه کس اوسئ چې تل شتون لري. د باور جوړول د اعتماد له لارې رامینځته کیږي، او د باور رامینځته کول د ژوره اړیکو لامل ګرځي. او هغه ډول اړیکه چې د پام او ژورې خبرو له مخې جوړیږي، هغه څه دي چې تاسو ته د نیمې شپې په وخت کې د هوسا احساس له تاوتریخوالي څخه خلاصوي. لا ډیر ژور شئ: د سطحي خبرو څخه بهر تلل. هغه څه شریک کړئ چې تاسو یې کار کوئ - مناسب ډول، او د اړیکې اوسنۍ کچې سره سمون لرو. د دوی ستونزې ته کتنه وکړئ. د ریښتیني ضعف وړاندیز کې تشریح کړی دی - هغه اړیکه چې د متقابل حقیقت C-30 او C-26 وکړئ. هغه نږدیت چې "سینټوریون" په له لارې جوړیږي، نه د کیمیا له لارې - دا همدا ډول جوړیږي. یو. صادقې خبرې په یو وخت کې وکړئ. د منظمو عملونو پراخت کوئ: د دې شخص سره هروښنی کوچ. د هغه شخص سره منظم سپورت. د یوې ټاکلې ناستې ته ثابت ګډون. د لرې اړیکو سره برنامې شوي تلیفونونه. دا ورځنۍ چارې تکرار رامینځته کوي،

او تکرار - لکه چې پروتوکول 07 وښودلې - د بدلون مکانیزم دی. اړیکه د تل پام په واسطه پیاوړي، عیندا هغه ډول چې عصبي لار د تل تمرین له امله پیاوړي.
د دوی لپاره ارزښت زیات کړئ: پوښتنه وکړئ چې څنګه کولای شئ مرسته وکړئ. هغه څه یاد کړئ چې... مور په تاسو تېر ځل هم وویل. هغه مسایلو ته پام وکړئ چې دوی ته مهم دي. د دوی ژوند کې ښه ملګري شئ، یوازې د خپل ژوند لپاره ملګری مه شئ. "کالیا نامیترا" - ښه دوستانه اړیکې - متقابله ده. دا دواړو لوریو ته ځي. هغه ټولنه چې تاسو یې روغوي، هغه ټولنه هم ده چې تاسو ورته مرسته کوئ ترڅو رورد شي.

د تمرین.

د کمزوری ارتباطونو سره.

د نورشینګ کانکشنز سره.

پیل.

بریښنا بند کړئ.

بډی ځلونه پیل کړئ.

ځواب ورکولو وخت

ځوابونه ځنډ کړئ.

ښه.

دعوتنامې

پښتو ته ژباړه شتون نلري.

قبول کړئ او لومړیتوب ورکړئ.

ژبه پېښوره.

پوښتنې او ځوابونه:

* ایا زه د دې کوډ لپاره راجسټریشن ته اړتیا لرم؟
  * بله.

* زه څنګه د کوډ ډاونلوډ کړم؟
  * د ډاونلوډ لپاره، مهرباني وکړئ په دې لینک کې کلیک وکړئ: [لینک].

* ایا دا کوډ وړیا دی؟
  * هو، دا کوډ وړیا دي.

* زه څنګه د کوډ کارولو څرنګوالي وموښئ؟
  * د کوډ کارولو څرنګوالي په اړه د معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د لاندې لینک کې کلیک وکړئ: [لینک].

* ایا زه کولی شم دا کوډ په خپل کمپیوټر کې وکاروئ؟
  * هو، تاسو کولی شئ دا کوډ په خپل کمپیوټر کې وکاروئ.

* ایا زه کولی شم دا کوډ په ګرځنده وسیله کې وکاروئ؟
  * هو، تاسو کولی شئ دا کوډ په ګرځنده وسیله کې وکاروئ.

* زه څنګه د کوډ کارولو څرنګوالي په اړه نور معلومات ترلاسه کړم؟
  * د کوډ کارولو څرنګوالي په اړه د نورو معلوماتو لپاره، مهرباني وکړئ د لاندې لینک کې کلیک وکړئ: [لینک].

پوه شئ چې ستونزې شتون لري او د دوی په اړه خبرې وکړئ.

روټینونه

هیڅ ثابت طرحه نشته.

د مداومې ګډې عملونو رامینځته کول.

طاقة

حفاظت وکړئ او خوندي کول.

پانګون وکړئ او مرسته وکړئ.

سکشن ۸.۴

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښوولە: هغه ټولنه چې نن ورځ شتون لري.

پناهځای - پروتوکول ۰۸ - مهم نکات .

1. تاسو ستنېږئ خپل ټولنه. تاسو د خپلو نړدې پنځو اړیکو له امله شکل اخلي - د میررې نیورونونو، ټولنیزو قاعدو، احساساتي وژغړنې او د هغه څه تنظیم کولو له لارې چې تاسو یې عادي ګانئ. ټولنه شاته نه ده. دا د کاري چاپیریال دی.
2. صادق لیست. خپل خپله نړدې پنځه لست کړئ. هر یو په صادت سره و ارزوي: د نشو کارول، د بیا رغونې ملاتړ، تاسو څنګه د اړیکې وروسته احساس کوئ، دوی څه مثال وړاندې کوي، دوی څه تمه لري، آیا ستاسو بریالیتوب به دوی ته ګواښ وي. انکار مرسته نه کوي. هیڅوک نه.
۳. څلور حلقې. داخلي حلقه (ترمنه) - وده ورکړئ. منځنۍ سیمه (بې طرفه) - ساتنه وکړئ یا روزنې وکړئ. بهرنۍ لبه (څېښتنې) - په تدریجي ډول راکم کړئ. د خطر سیمه (تهګونیزه) - تر ټولو ډیر فاصله.
۴. نرمه نسچول. د پیل کولو مخنیزه وکړئ. وروسته ځوابونه ورکړئ. پرته له تشریح څخه رد کړئ. بې لرې شئ. د دیجیټل لیدنې کچه راکم کړئ. هیڅ دراما، هیڅ شخړه، او هیڅ نسناخیرې. فاصله په طبیعي ډول وده کوي.
۵. اړین وخت کې سخت حدود. د هغه خلکو لپاره چې په فعاله توګه هڅه کوي تاسو ته بیرته د موادو استعمال ته راستنه وکړي، چې د هغو کسانو سره چې ځورونکي یا خطرناک دي: لنډ بیان او بیا بلک. دا د بقا ده، نه د ظالمانه چلند.
۶. هغه خالي ځای ډک کړئ. د مضر اړیکو کمول پرته له دې چې ګټورې اړیکې رامینځته کړئ، د جلاوالي لامل کیږي. د بیرګه ټولنې، پر وده تمرکز لرونکي خلک، پخوانۍ صحي اړیکې بیا ژوندي کول، او په بشپړ ډول نوي شرایط. هغه منک د کلیوالي څخه وځي او د صومعې ته ځي - نه د خالي ډګر ته.
۷. د پراختیا تمرین. نورو سره ډېر کار وکړئ. د دوی بلنې ته لومړیتوب ورکړئ. پرته لاژئ. ثابتې معمولات رامینځته کړئ. په خپلو ژوندونو کې ارزښت اضافه کړئ. اړیکه پیاوړې. د هماغه تکرار له لارې چې عصبي لاره پیاوړی کوي. ۸. اوسنۍ بدلونونه. د شاوخوا شپږ تر دولر میاشتونو پورې، ستاسو نړدې پنځه کسان بدل شي. نوی ټولنه نوي حالت ګرځي. د دوی اغیزه ستاسو چلند تنظیموي. بیرته عادي کیدل اسانتر کیږي کله چې دا ټولنیزاً طبیعي وي - کله چې اوسنۍ یو ډول وي چې تاسو یې په ورته لور ته حرکت کوئ.

د سنټوریون پایېز بادښت .

دا پروتوکول د خلکو په اړه قضاوت نه دی. دا د دې اعلان هم ندی چې تاسو ځان خورا غوره ګورئ. دا د یوې حقیقت پېژندلو په اړه ده چې هر تمدن یې لیدلې ده او عصري اعصاب پوهنه یې تصدیق کړې: تاسو د خپل ټولنې له خوا شکل ییږي. ستاسو ټولنیز چاپیریال ستاسو کاري چاپیریال دی. د چلند بدلون لپاره، تاسو باید هغه چاپیریال بدل کړئ چې چیرته دا چلند رامینځته کیږي. هغه څوک چې په نشه مخدر موادو کارولو کې فعاله کسانو سره اړیکه ساتي، په هڅه کولو سره چې هوښیار شي، د تیرې په ډوبیدو ورته دي. د جریان په لور حرکت کول. هغه کس چې د بېرته جوړېدو لپاره کار کوونکي خلکو سره خپله ژوره پرېږدي، په داسې حال کې چې هڅه کوي چې له نشې څخه خلاص شي، د جریان په لور حرکت کوي. همدغه کس. همدغه هڅه. مختلف جریان. جریان ډیر احتمال لري چې پایله وټاکي، کله چې سباحونکي ځواک. تاسو اړتیا نلرئ دا ټول یوځای وکړئ. یوه ستونزمنه اړیکه پیل کړئ -- د کمیدو لومړی ګام پورته کړئ. یوه ګټورې اړیکې پیل کړئ -- د زیاتوالي لومړنی ګام پورته کړئ. په میاشتونو کلونو کې، جوړښت بدل شي. له هماغه وخت څخه، نوی... اجتماع کور ګرځي. د سانګه ډله جوړېږي. د امه ډلې راټولېږي. د ملګرتوب احساس د خونې په ډکولو. او یو ورځ تاسو به په پوه شئ: ستاسو تر ټولو نړدې پنځه کسان ټول وده کوي. دوی ټول څه شی جوړوي. دوی ټول ملاتړ کوونکي دي. او له نشه مخنیوی کول بیا هم جګړه نه ده - ځکه چې جریان په هغه لور ته روان دی چې تاسو یې تري یاست. ظرفیت د اوبو شکل ورکوي. خپل ظرفیت د هغې احتیاط سره وټاکئ چې تاسو به د عمل لپاره غوره کړئ. د سینټورین.

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانټوريان پيپر ۱۷

د ټولنيزې ديوال.

مرړې عصبي حجرات، شبکې امنيت، او ټولنيز تخنيک د بيا رغون لپاره.

خپلې بيروټنې ساتل پرته له دې چې ځان ته قرباني ونښيئ.

معمار د يادونو ريکارډ:

ستاسو مغز يو ضعف لري چې هيڅوک تاسو ته يې وويل ندي: انعکاسي نورون. دا حجرات هغه وخت فعال وي کله چې تاسو څه کوئ او همدغه وخت کله چې تاسو بل چا وګورئ چې هغه کار کوي. دوی د دې لپاره دي چې چرا په خپرويدو اغيزمن شي. دوی د دې لپاره دي چې کله چې تاسو څوک وګورئ چې شراب څښي، نو تاسو هم يې خوښ کړئ. دوی د دې لپاره دي چې کله چې تاسو د کارونکو سره وي، نو ستاسو لپاره نشه مخينې کول خورا ستونزمن شي. دا ضعف نه دی. دا عصبي بيولوژي ده. ستاسو مغز په حقيقت کې هغه څه چې تاسو ګورئ، يې تقليد کوي.

دا پروتوکول ستاسو ټولنيز چاپيريال ته د يو څه په توګه وګوري: شبکه امنيت: څوک د ستاسو سيستم ته لاسرسی لري؟ تاسو کوم رامينځته شوي معلومات ومنئ؟ ضعفونه چيرې دي؟ تاسو څنګه د زيانونو ترميم کوئ؟ دا له "سمبالو کسانو څخه بې عزيت کيدو" سره توپير لري: مور د "بدو اغيزو" قرباني نه يو - مور خپل چاپيريال د بريالیتوب لپاره جوړوو. مور عمل کوو، نه په تور لګولو. تاسو ستوری نه ياست. تاسو ستراتيژي لرئ. دا معمار ده، نه د ځان ساتنه.

د ايينه عصبي الياس ضعف.

د دې لپاره چې ولې تاسو د هغه خلکو سره چې شته، ستاسو مغز په رښتيا مو بدلوي.

عقل او ټولنيز خپربدل:

د ايينه نورون ک سلولونه هغه وخت فعال شي چې تاسو وګورئ څوک يو عمل ترسره کوي (زمور مغز يې تمرينوي)، کله چې تاسو د احساساتو حالتونه ووينئ (نوموړي ستونزې ستاسو ستونزې ګرځي)، او کله چې تاسو د پاداش ترلاسه کولو چلند شاهد شئ (زمور پاداش سيستم فعال شي).
*** کله چې تاسو وګورئ څوک شراب څښي → ستاسو مغز د څښلو شتون کوي → تمايل فعال شي.**
*** کله چې تاسو د انديښمنو کسان په منځ کې ياست → ستاسو کورټيزول زيږي → د بيا ځنډيدو خطر زياتيږي.**
*** کله چې تاسو د نشه مخدراتو کارونې ته د رسنيو په واسطه شاهد شئ → ډوپامين لاره فعال شي → تمايل رامينځته کيږي. دا کمزور اراده نه ده. دا عصبي واقعيت دی. ستاسو مغز نشي کولی هغه څه ونه وينې چې تاسو ورته لېږئ. پوښتنه دا نده "آيا زه يې مديريت کولی شم؟" بلکې دا ده "ولې دې سيستم ته دا معلومات ورکړئ؟". جيم رونه مشهور وو چې: "تاسو د هغه پنځو کسانو اوسط ياست چې تاسو ډيری وخت ورسره تېر کوئ." دا عصبي پوهنځي دی. ستاسو مغز په حقيقت کې د شاوخوا مغزو په څير کيږي.**

لېږد.

مرړې نورون اغيزه.

بيا رغونې اغيزه

ملګرې چې څښي لېدل.
ليلسی مغز څښتن چلند تقليدوي.
شپې اوردې غوښتنې، د کارونې رومانتيکيزه کړېدل.
د سترا شويو کسان په شاوخوا کې ويستل.
کورټيزول همغږي.
زيان منده ستونزه، د ځان درملنې هڅه زياتيږي.
د سړيو صحنو په رسانې کې.
جايزې لاره فعالېدل.

منظم استعمال، تحریک کوونکي تري.
منفي یا شکایت کوونکي ملګري.
منفي احساساتي تقلید.
د خپګان، د امید ورکیدو، او بیا ځلې د نشې استعمال کولو خطر.
بریالي او روښانه کسان.
برېا لاره فعالول.
پروانګه، لټون، او مغزی انعطافیت ملاتړ.
آرام او منظم کسان.
پاراسیمپیتیک همغږ تنظیم.
عصبي سیستم د ثبات احساس، د امنیت احساس.
تندروان، ښه حالت لرونکي کسان.
حرکت شبیه سازی
تمرین لپاره تشویق، ډوپامین ملاتړ.

شبکه تفتیش.

پل ټولنیز چاپیریال د ویښلو څرنګوالی.

د لاسرسي کچې د طبقه ۱ — بشپړ لاسرسي (۳-۵ تنه) دا خلک هرڅه پوهیږي. دوی کولی شي ستاسو په ټول وضعیت کې مرسته وکړي. دوی فعال بیا رغون ملګري دي. دوی به د بحران په وخت کې مرسته وکړي. ځانګړنې: دوی د ستاسو د بیا رغونې په اړه پوهیږي؛ دوی یې په کلمو او عملونو سره ملاتړ کوي؛ دوی د تاسو په شاوخوا کې نشمشمول؛ تاسو د دوی سره د مودې وروسته احساس کوئ چې انرژی لرئ (نه ځپلي). دوی د ستاسو حدود ته درناوی لري؛ دوی به واقعا مرسته وکړي که تاسو له نیمې شپې یې وغواړو محدود لیدنه (۱۰ تر ۲۰ کسان پورې). دوی عمومي معلومات لري. دوی په عموم ډول ملاتړ کوونکي — Tier 2 دي، مګر اړتیا نشته چې بشپړ شتون ولري. ممکن دوی ستاسو ټول تاریخ ونه پوهیږي. که ښه مدیریت وشي، دوی کولی شي ډیری حالاتو کې موجود وي. درېیم ټیر - محدود لیدنه (فقط د اړتیا په صورت کې). هغه کسان چې د دوی سره اړیکه باید په احتیاط سره پیل شي: فعال کارونکي، هغه کسان چې مرسته کوي، هغه کسان چې ستاسو ته لاسوه او کورنۍ غړي د سختې مناقشې دورو په جریان کې. لیدنه ځینې وختونه ضروري ده، مګر باید پلان شوې وي او محدودې مودې ولري. او بیا د بېرته عادي کیدو دوره راځي. منع شوي دي: هیڅ ډول لاسرسي نشی. فعاله سوداګران او چمتون کارکوونکي. هغه کسان چې په دوامدګی سره د ستاسو د بېرته عادي کیدو پر وړاندې دي. هغه ځایونه چې ډاډه وي چې ستاسو د موادو استعمال ته لامل ګرځي. دا لیست لنډ دی، مګر سخت دی.

د هر چا په اړه چې تاسو یې د خپلو ورځنیو ژوند سره لرئ، پوښتنه وکړئ:

* **آیا دوی د ستاسو د بیا رغونې په اړه پوهیږي؟ که نه، آیا باید ورته معلوم شي؟**
* **آیا دوی د ستاسو د بیا رغونې ملاتړ کوي - په کلمو او عملونو سره؟**
* **آیا دوی زما شاوخوا کې نشه کاروي؟ (د خطر د زیاتیدو لپاره ځانګړي شرطونه، پرته له دې چې د دوی موخه څه وي)**
* **زه د دوی سره د وخت تیرولو وروسته څنګه احساس کوم؟ آیا زه پرانیستل شوی یم یا ستړی شوی یم؟**
* **آیا دوی د حدودو ته درناوی کوي؟ که یې د هغو په وړاندې مقاومت کوي؟**
* **ایا دوی به ما په بحران کې مرسته وکړي؟**
* **آیا دوی واقعیا د باور وړ دي کله چې دا اړتیا وي؟ ایا دا مسلې مهمې دي؟ آیا دوی مینه په موخو نړدې کوي یا له هغو لرې کوي؟ که څوک د ځنډونو په زیاتیدا کې ناکام شي → د لاسرسي کچه کم کړئ. که څوک په ټولو پوښتنو کې بریالی وي → د کچې لوړولو احتمال شتون لري. دا د ښو یا بدو خلکو نه ده. دا د سیستم مطابقت په اړه ده.**

د ځان مسؤلیت، نه د قربانیوالي.

واک ترلاسه کول، نه د هغه ورکولو.

قربانی کیدونکي حالت — د دې څخه پډه وکړئ:
* 'زه نشم کولی له دې خلکو سره وم، دوی سمه نه دي.'
* 'دوی په ما مجبوروي چې کار وکړم.'
* 'دوی پوهیږي نه چې زه څه تجربه کوم.'
* 'دا منصفانه نده چې ما باید خپل ژوند بدل کړم.'
* 'باور لري چې دوی باید د مې بیا رغونې ته درناوی وکړي.'

دا حالت ستاسو ځواک له لاسه ورکوي. دا تاسو کمزوری او د نورو چلند پر بنسټ تړلي کوي. دا بد غوښتنې رامینځته کوي، نه په عمل کولو. دا تاسو په داسې حالت کې ځایګی ورکوي چې تاسو د عمل وړ یاست، بلکې د عمل تر لاسه کوونکي یاست.

د ایجنسي چارچو — دا کار وکړئ:
'زه پر خپل وخت د بلې برخې کارولو ته اړتم.'
'زه خپل چمتون خپل هدفونو لپاره تنظیم کوم.'
'زه پریکړه کړم چې دا اړیکه په مینه کې نشم.'
'زه یو شبکې جوړوم چې هغه ځای ملاتړ کوي چیرته چې زه روان یم.'
'دا ستراتیژیک دي، شخصي نه.'
نتیجه یو شان ده (کم وخت د خطرناک کسانو سره).
د کورنۍ تجربې په بشپړه توګه مختلفه ده.
یو لار د مزمن شکایتونو لور ته ځي.
بله لار د ازادۍ لور ته ځي.
قربانی چارچو اغیزمنتوب لري. چې څګه د دې خبره احساسوي چې دا سم ده - "باور لري، دوی باید مینه ولري، دوی باید له ما ملاتړ وکړي." خو "باور لري" ستاسو مغز جوړوي نه. "باور لري" یوازې د کړکیچ او بې‌پوښتنې لامل کیږي. د اجنټ چوکاټ سخت دی مګر پیاوړی دی: "دوی هغه څه دي چې دي. زه پریکړه کوم چې زه خپل وخت څنګه مصرفوم."

سناریو

قربانیانو ته د ځواب ورکولو څرنګوالی.

د ایجنسي ځواب.

لیکنه: تاسو یو بار ته بلایا شئ.
زه نشم کولی، زه د بیا رغون په حال کې یم.
دا په دې ورځو کې زما لپاره مناسب نه ده. راځئ، یو څه چای یا کافي څښو.
پریږدئ چې د یو دوست فشار ولري
تا په ملاتړ نه یئ.
زه اوس د بل هدف لروم. هیڅ شکایت نه دی.
خانوده پوهیږي نه.
دوی هیڅکله ما نه پوهیږي.
زه نه غواړم چې تاسو مې پوه شئ، یوازې د احترام تمین لرم.
ټول په یوه غونډه کې شراب څښي.
زه باید دلته نه راغلم.
زه یوه ساعت پریتم او په خپله اراده پریښم.
پراخه ملګرۍ.
د هغوی احتمالاً زه لپاره مضر دي.
اجازه راکړئ چې وګورم آیا دا زما اوسنۍ ژوند سره سمون لري که نه.
یو څوک مواد وړاندې کوي.
« دوی پوهیږي چې زه نشه مخکې کړم! »
بې شکریا. نو بیا... (ټول)

د ملاتړې جوړښت د جوړولو.

ځانګړي امنیت لرونکي شبکې جوړول.

**در دریو ګرانونو د اړیکې لپ
لومړی ګراني - د بحران سره اړیکه (۳-۵ کسان)**

چې کولی شي په ۳ بجو زنګ ووهي؛ ستونیز حالت ته پوه وي؛ ژمن دي ستاسو د بیا رغیدا لپاره؛ ثابتې اعتبار لرونکي.
څنګه جوړ کړئ: د نوماندانو په تشخیص کولو پیل وکړئ؛ د ستونزې او هغه څه په اړه د ډیرې خبرو کولو سره چې تاسو اړتیا لرئ؛ مخکې له دې چې بشپړ باور ترلاسه کړئ، کوچني خطرونو سره ازموله وکړئ.
دا کسان نادر دي - دا اړیکې خوندي کړئ.

دوه ګرانې - منظم ملاتړ (۵-۱۰ کسان)
هفتې یا دوه اونۍ کې اړیکه؛ په عموم ډول ستونیز حالت ته پوه وي؛ مثبت، د بیا رغیدا ملاتړونکي؛ فعالیت.
همکاران او مسؤلیت دوستان؛ هغه علاقې شریک کړئ چې د بیا رغونې نه دي. څنګه جوړ کړئ: بیا رغونې ګروپونه، تفریحي ټولنې، سپورټ ملګري، تندرې ملګري چې له پخوا شتون لري او تندرې یې ساتلې ده. درچه ۳ — ټولنه (۲۰-۵۰ کسه) میاشتنۍ یا نامعلوم وخت؛ ممکن د دوی د بیا رغونې حالت ونه پوهیږئ؛ په عموم ډول یو مثبت اغیز لري؛ مسلکي شبکې، علاقې ګروپونه، ګاونډیان. څنګه جوړ کړئ: منظم فعالیتونو سره چې تاسو یې تندرې خلکو سره اړیکه ټینګوي؛ تل حاضر شئ. یوه ناسته = بېګا. پنځه ناستې = ملګري. پینځلس ناستې = پېښه. تر دریو یا د دې نه زیاتو ناستونو پورې = ممکن ملګری وي. هیڅ لنډ لاره نشته.

Source

ولې دا کار کوي؟

څنګه ګډون وکړئ

بیاځلیدنې ګروپونه (SMART، Refuge Recovery).
ټاکل شوې د بیا رغونې تمرکز لپاره؛ ګډ فهم.
د مداوم حضور؛ د اړیکو معلومات تبادله کړئ؛ له ډلې څخه بهر تعقیب وکړئ.
چټل والی پروګرامونه / سپورټ ځایونه
په روغتیا تمرکز؛ منظم برنامې طبیعي او تکراري لیدل رامینځته کوي.
هروې اونۍ د ټولو کلاسونو وخت ثابت وي؛ د تمایلو له لارې د باور جوړول.
روښنایي چاړتیاوې.
د پرمختګ په لټه کې داسې کسان؛ د پراختیا لپاره ګډ هدف.
کلاسونه، کارشاپونه، او د مهارتونو ګروپونه؛ ګډ چیلنج اړیکې رامینځته کوي.
د رضا کاري سازمانونه.
خدمتګار په ډول، د خلکو سره مینه لرونکي؛ یو ګډ هدف چې د ځان څخه بهر وي.
معمولي بدلونونه؛ ګډ هدف د ریښتینې اړیکو رامینځته کوونکي دي.
هنګامې ټولنې
په بیرته رغیدو سربیره، نور مشترک علاقې شتون لري؛ د هویت جوړښت په هغه څه پورې اړه لري چې تاسو کوئ.
کلوبونه، ناستې، ګروپ فعالیتونه؛ د شوق ټرون د ستونزې په پرتله ډیر پیاوړی دی.
پربوړي شبکې.
پام مو د لاټو په سر راکاږل؛ مخې ته حرکت شریک کړئ.
صنایعي ناستې، لارښودنې پروګرامونه؛ بریالیتوب بریالیتوب راجلبوي.

کورنۍ - ځانګړې کورنۍ د تاریخ لرونکي وي. دوی تاسو په خپلو بدو ورځو لیدلي دي. ممکن دوی ستاسو لپاره زمینه برابر کړي، قضاوت وکړي یا ستاسو ته کړکیچ رامینځته کړي. او معمولا تاسو نشئ کولی چې له دوی څخه په بشپړ ډول پرله پسه برید وکړئ. دغه لاره: محدودې اړیکې سره، لنډې لیدنې او پلان شوي مودې؛ عام ځایونه چیرې چې په رستورانتونو یا پیښو کې لیدنه به دراما کموي؛ یو ساهي ملاتړ شخص راواړو چې د وضعیت پوه وي؛ موضوعاتي حدود - "زه دا موضوع نه ګنګاوم کوم" یوه بشپړه جملې ده؛ ستاسو د وتلو محرکونه وپیژنئ او ؛ چمتل وي چې دوی یې وکاروي؛ د ستونزې کورنۍ سره مخ کیدو وروسته د بیرته عادي حالت ته راستنیدو لپاره پلان جوړ کړئ. تاسو اړتیا نلرئ په لومړیو کې د کورنۍ اړیکې ترمیم کړئ. تاسو یوازې دا کار کوئ چې هلته پاتې شئ پرته له دې چې بیرته هغه بد حالت راځي. وروسته، کله چې تاسو ډیر مستحکم شئ، نو تاسو کولی شئ د عمیق کار په کولو سره داسې شیان وکړئ.

مرکزی نکات:
* **عکاسی کونکي اعصاب حقیقي دي - مغز په لومړي سر کې هغه څه چې تاسو ګورئ، یې تقلید کوي؛ د کارولو سره مخالفت کول = تمایلات فعالوي؛ دا عصبي پیښه ده، نه ضعف.**
* **اجتماعي خپرونه عصبي ده - تاسو د هغه خلکو په خیر کیږئ چې شاوخوا دي؛ دا فزیک دی، نه شخصیت.**
* **دې ته لکه شبکې امنیت سره معامله وکړئ - د لاسرسي کچې طبقه کړئ، په منظم ډول حساب وکاروئ، او مهم سیستمونه خوندي کړئ.**
* **اجانګي نه، قرباني کول - تاسو د "سمبالو خلکو" څخه مخنیوی کوئ؛ تاسو خپل چاپیریال رامینځته کوئ؛ خورا مختلف فریم. حالتونه وویني: هر اړیکې وڅارئ: آیا دا د بیا رغونې ملاتړ کوي؟ ایا دا تاسو ته زیان رسوي؟ د مناسبو شرایطو په اساس د دې اړیکو ته لاسرسی تنظیم کړئ.**
د مثالونو اهمیت لري - مخکې له دې چې هیوایي حالات وشي، د ټولنیز فشار سره د مبارزې لپاره ځینې لاره او سلا وکړې؛ نښه ردونه کمې تاوتریخوالي رامینځته کوي.
بس کړئ، مګر یوازې بس کړئ - تاسو ته اړتیا ده چې مثبتې اړیکې وموښئ ترڅو هغه ځای ډک کړئ؛ د بیا

رغونې ګروپونه، سپورټ کلبونه، تفریح او ټولن.
ثبات د اړیکو په جوړولو کې مرسته کوي - تل د یوځای ځایونو ته لاړ شئ؛ اړیکې د تکراري لیدنې له لارې رامینځته کیږي.
د وتلو طرحې اجباري دي - خپل وخت پلان کړئ. د هر هغه ستونزمنې ټولنیز موقعیت لیدو مخه وکړئ، خپل وتل او د ژغورنې پلان جوړ کړئ ترڅو په هغه کې داخل شئ.

کورن یو ځانګړی حالت دی - د تمځایونو محدودولو، عام ځایونو کارولو، د هوښیار ملاټرو راوستلو، د موضوعاتو د خړګند حد نیولو او بیا رغیدو لپاره.

ستاسو ټولنیز چاپیریال ستاسو د بیا رغونې لپاره یو څه مهم نه دی. دا ستاسو بیا رغونه ده - یا یې تخریب. هغه خلک چې تاسو ورسره وخت تېر کوئ، ستاسو عصبیتي الګو باندې اغیزه کوي، ستاسو د احساساتو لینداره اغیزوي، ټاکي چې څه "عادي" ښکاري، او یا به ستاسو موخې ملاټر کړي یا یې کمزوري کړي. دا په دې اړه نه ده چې قضاوت وکړئ یا سړه وي. دا د محدودو سرچینو سره ستراتیژیک وي. تاسو محدود وخت لرئ، محدود انرژي لرئ، محدود توجه لرئ. هغه ځای چیرې چې تاسو دا ځانګړې پانګه کیږئ، هغه څه چې تاسو به شئ. جوړ کړئ د هغه شبکې ته نږدې شئ چې تاسو په هیوې یاست چې اوسئ. د هغه شبکو سره لږه اړیکه لرئ چې تاسو شا ته راکشوي. د دې لپاره مسؤلیت واخلئ. تمه مه کوئ چې نور بدلون راوړي. ستاسو بیا رغون یو خوندي سیستم دی. منظم امنیتي تفتیشات وکړئ. ضعفونه ترمیم کړئ. فایروال جوړ کړئ.

د ستره پېړ د ۱۷ ګڼې پای: ټولنیز خنډ.

پروتوکول ۱۶

د تنهایی څرخ.

چرا ټپي ځانونه بیخ له مخه کوي؟ او ولې د وتل احساس هغه ټپ دی چې انسان ته مرګ راوړی؟

هر هغه دود چې یوه ټولنه جوړه کړي، دا پوهیده: یوازیتوب د کمزوریوالي لامل ګرځي.

C-16.001: د سنټوریون - داخلي کوډ

کله چې انسانی جسم ټپیږي، د طبیعت له مخې لومړۍ غوښتل دا ده چې ځان وباسي – یو ځای وموميي، په تیره کې ځان واچاوم، د ټپ شي ته ځان وپیچاوم، او یوازیتوب کې د ښه کولو لپاره انتظار وکوم. دا غریزه د فزیکي ټپونو لپاره پرمخ تللې وه، هغه وخت چې د ناورینونو نړۍ وه. هغه حیوان چې ټپیږي او ځان یې پټوي ژوندی وي. هغه حیوان چې ټپیږي او په خلاص ځای کې پاتې شي، یې وخوري. مګر بیا رغیدنه فزیکي ټپ نه دی، بلکې د ناورینونو نړۍ نه ده. دا یو عاطفي او عصبي ټپ دی. په ټولو نړۍ کې، او د دې زخم لپاره، پټېدو غوښتنې دفاعي نه دي. دا وژونکي دي. یوازیتوب هغه حالت دی چې په کوم کې د مخدره موادو وده کوي، شرم خپریږي، بد فکرونه کنټرول شوي ندي، او بیا راځي ببشکه. هغه ځای چې تاسو یې امن وینئ، هغه ځای دی چیرته چې دا ناروغۍ خپل کار ترټولو مؤثره توګه کوي. هر هغه دود چې شفایي درلود، د معالج په شاوخوا کې یو ټولنه جوړه کړه. بودایستاني سنجا - د عمل ټولنه. — د دریو نفیس شیانو څخه یو دی، چې د ازادیدو لپاره تر بودا او دین په ځیر مهم دی. اسلامی ټولنه د فرد سره د ګډ مسؤلیت، ګډ دعا، او ټولنیز حسابداری شبکې رامینځته کوي. یهودي منیان د ځینو دعونو ویلو لپاره لږترلږه لس کسانو ته اړتیا لري - دا دود په حقیقت کې اجازه نه ورکوي چې فرد یوازې عمل وکړي. کریسټیانو مذهبی قانون راهبونو په ټولګه کې ځایګی ورکوي، نه دا چې یووالي بې ارزښته وي، بلکې... ځکه چې تنهایی، پرته له ټولنې اصلاحاتو څخه، جنون رامینځته کوي. صوفی طریق - د روحاني ترتیب - په ځانګړې ډول شتون لري ځکه چې دا لاره یوازې نشي تېرېدل. دوی ټول یو څه مشترک وو: بې کنایه شخص ګوښه شوی او ستونزمن شخص دی. عقل، چې یوازې یو خونې کې خپله، د هغه بدلون رامینځته کوي چې یوازې بل عقل یې اصلاح کولی شي. شرم په تیریا کې وده کوي. درغلۍ سکوت کې وده کوي. ناروغی ترټولو ښه خبرې کوي کله چې بل څوک شتون نه لري. د دې لپاره ځای شتون لري چې د هغه استدلالونو ته ځواب ورکړي. دا پروتوکول د جلاوالي په کړکیچ کې مرسته کوي — ولې دا د رامنځته کیږي، ولې دا وژنه کوي، او څنګه د هغه عملونو سره یې مات کړئ چې پیوند ساتي حتی کله چې ټپي شوي ځان غواړي پټ شي.

د ۱۶.۱ برخه

د سپیرال

واکې کول چې ولې ځان وباسئ - او دا چې څنګه واکېدل هغه ټپ ته وده ورکوي چې تاسو هڅه کوئ د خپروز څخه یې خوندي کړئ.

⚠ مهم - د جلاوالي څرخ - څنګه چې پټېدل په مړینه بدلیږي.

د بېرنیوالي مکانیزم وړاندوینه کوونکی، لیدل شوی او په بیا رغونې شوي خلکو کې ډیر عام دی: تاسو خپله بد احساس کوئ - هر ډول: شرم، غم، اندیښنه، رد، ناکامي، درد، ماتمینه. د غریزه فعال شي: باید یوازې وم. زه نه غواړم د خلکو سره وي. زه نشم کولی څوک مینه دي حالت ولېږي. زه به دا ځان سره حل کړم. زه یوازې اړتیا لرم چې یو څه وخت واکم. تاسو خپل پلانونه لغوه کوئ. زنګونه له پامه غورځوئ. کور ته پاتې شئ. او اوس تاسو یوازې د خپلو فکرونو سره یاست - بې دې چې بل انسان د واقعیت تصدیق وکړي، فکرونه پیل کیږي او ورځ په ورځ بدتر زیږي. د ستونزې احساس بې ځواب پاتې کیږي. شرم په سر کې د یوې غونډې په ځیر وده کوي. هغه بدلونونه چې یو بل کس به یې سمدلاسه تصحیح کړي، په باورونو بدل کیږي. تاسو خپله لا خراب احساس کوئ. تاسو نور هم ځان جلا کوئ. خرخیدونکی ورځ په ورځ محدودترکیږي. او د دې خرخیدونکي په پای کې، یوازې، بې ځواب، هغه بدلونونو ته باور لرو چې ناروغۍ یې زمور ته وپلي دي - دا هغه ځای دی چیرته چې مور د موادو لپاره تمه کوو. د چلند لپاره. د هر هغه شی لپاره چې هغه نه قابل تحمل یوازیتوب وځپلي شي، کوم چې ځانګړې تیا یې رامینځته کړی. دا میکانیزم خورا بد دی، ځکه چې غریزه په حقیقت کې هڅه کوي چې تاسو خوندي کړي. دا منې چې یوازیتوب به مرسته وکړي. مګر دا غریزه د هغه بدن لپاره تکامل شوی و چې د ښکار لخوا ټپي شوي وي، نه د هغه ذهنیت لپاره چې د اعتیاد له امله ټپي شوی دی. د بېرته جوړیدو په حال کې شخص لپاره، پناه ځای خوندوروالی نه دی. دا هغه ځای دی چیرې چې ناروغۍ کولی شي پرته له کوم مقاومت څخه خبرې وکړي.

⚠ احتیاط - د ځنګل په خطرناکې سیمه کې شاوخوا پنځه خپرې:

1. **غیرتایید شوې تفکیر: ستاسو په فکرونو هیڅوک تایید نه کوي. هیڅوک شتون نلري چې وایي "دا سم نه ده." هغه ذهني انحرافات چې هر انسانی ذهن رامینځته کوي، پرته له بل لید څخه، زیاتوالیږي. په بودایی**

روانپوهنه کې، دا دوهم تیر دی: د ذهن عکس العمل درد ته د ستونزې تولید چې خورا ډیر دی له اصلي ټپ څخه. د سانګه شتون لري ترڅو دا دوهم تیر ودرول شي.

2. شرم وده: شرم په تارک کې وده کوي لکه څنګه چې قاچ په ټرل شوي ظرف کې وده کوي. هغه شی چې تاسو یې خپوئ، پراخ کیږي. "زه نشم کولی چا ته ووایم" د "دا دومره بد دی چې نشم کولای په دې اړه خبرې وکړم" کې بدلیږي، بیا "زه دومره بد یم چې نشم کولای خلکو ته پته شم." هغه څه چې یو واحد صادقې مکالمه کولی شي حل کړي، د یو شخصیت په توګه رامینځته کیږي - او د شرم شخصیت د ځان څخه خلاصون لپاره د موادو لټون کوي.
۳. هیڅ شاهد نه: ستونازي کار په مخفی ډول ترسره کیږي. تل. بل چا شتون د شاهد رامینځته کولو لامل ګرځي، او دا شاهد هغه عمل مخنیوی کوي چې... سترګې پټول اسباب برابروي. د اسلامي توجیه "حیا" (د لیدل شوي احساس)، د مسیح د قدیسینو اتحاد، د بودا د ټرلو مفهوم - دوی ټول په ذهن کې یو شاهد رامینځته کوي چې دغه عمل مخنیوی کوي چې بې پټه ځان یې ترسره کولی شي. 4. بدبیني لومړۍ: کله چې اورد مهال لپاره یوازیتوب وي، تاسو هیر کوئ چې څه ډول حالت عادي دی. غم په عادي حالت بدلیږي. دندار د عادي حالت په توګه بدلیږي. پرته له دې چې د نورو خلکو د احساساتو څخه مرسته واچوي، ستاسو خپل غیر معمولي حالت عادي ښکاري - او د دې تنظیم شوي ناکام څخه، د موادو لخوا وړاندیز شوي تمپوري راحت په نظر کې مناسب ښکاري. ۵. بیا رغیدنې لپاره تیاری: ځیرنې تل د بیا رغیدنې له مخه د جلاوالي یو له خورا پیاوړو وړاندوینې کونکو په توګه وپیژندلی - دا چې د موادو ډول، کارونې دوره یا د اعتیاد شدت څخه ډیر وړاندوینه لري. ځان یوازیتوب خطر دی. هر ورځ چې تاسو یوازیتوب ته نږدې یاست، هغه ورځ ده چې ناروغ ستاسو سره یوازیتوب کې شتون لري، پرته له کوم مقاومت څخه.

د سنټوریون په اړه — ناروغ څه پوهیږي؟

د ناروغ یو ښه خبریال دی. هغه په بشپړه توګه پوهیږي چې څه ویل شي: 'تاسو بې ارزښت یاست.' 'چاته هم د تاسې نه پاملرنه.' 'ت تاسو هیڅکله به بدلون نه راوړئ.' 'د یوه ځل لپاره به ضرر ونه رسوي.' دا استدلالونه، په بل چا شتون کې، په ښکاره ډول درواغ دي. یو ملګي، یو سپانسر، یا یو هم سفر کوونکی به د خبرو اترو په سمدستي توګه پای ټکوي. مګر ناروغ نشي کولی چې د دوه کسان په وړاندې جده وګټي. هغه یوازې هغه مهال کولای شي خبرې وکړي کله چې تاسو یوازی شئ. نو د هغه لومړني ستراتیژي دا ده: چې تاسو یوازیتوب ته راښوول شي. لومړی یوازیتوب راځي، بیا بیا ځوریدل. ستاسو کار ساده دی - که څه هم اسان نه دی: اجازه مه ورکوئ چې تاسو یوازیتوب ته راښوول شي.

د ۱۶.۲ برخه

د پیوستون ساتنې لټه.

میکانیکی ټرون - ځکه چې تاسو یې نه غواړئ، او دا دقیق هغه وخت ده چې تاسو باید وکړئ.

د سنټوریون - هغه اړیکه چې د هغې غوښتنې پورې ټرلې نه ده.

کله چې تاسو ترټول ډیره اړتیا احساس کوئ د جلا نسته، هغه مهال به یې لږه غوښتنې ولرئ. د جلا کولو غریزه په بل ډول پوهیږي کله چې ټراک تر ټولو مهم وي. که تاسو تم ونیسئ تر هغه پورې چې تاسو وغواړئ اړیکه ونیسئ، نو تاسو به هڅه ونکړي. حل دی د تخنیکي اړیکې څخه - هغه اړیکه چې په هر حالت کې رامینځته کیږي، پرته له دې چې څنګه احساس کوئ، ځکه چې دا ټاکل شوې وه او کله چې تاسو ثابت یاست بیا یې غیر قابل ومنل. د صوفیانو لخوا جوړ شوی ترتیب د صوفي نه پوښتنه کوي چې آیا هغه غواړي د ورځې د نیولو لپاره برخه واخلي. د سلې... د مسلمان د دې احساس لپاره انتظار نه کوي چې هغه د عمل کولو لپاره لومړیږي. ورځنۍ تمرین په هغو شرایطو کې هم ترسره کیږي، که مسلکي شخص یې غواړي یا نه. تاسو اړتیا محسوس کړئ ترڅو Connected - Connected شئ. عصبي سیستم نورو عصبي سیسټمونو سره تنظیم کوي نلرئ چې ځان قابل اندازېشې، ثبت شوې او پوهیدلې ده - حتی کله چې شعوري ذهن مقاومت کوي.

پناه ځای -- د لومړي کچې -- نږدیت: په جسمي توګه د نورو انسانانو سره نږدې اوسئ .

د نورو خلکو شتون.

د کافي شاپ مرکز: د یوې کافي شاپ ته لاړ شئ. هر څه ونیسئ. دریو څخه تر شپږ بجو پورې ناسته وکړئ. لوستل، کار وکړئ، یا دیوال ته ګورئ. مګر دا د نورو خلکو په منځ کې وکړئ. ستاسو عصبي سیستم د چا له خوا تنظیم کیږي حتی پرته له تعامل څخه. تاسو لیدل کیږئ - پدې مانا چې تاسو نش لرئ خورا ډیر پریږدئ، او تاسو نش لرئ کارول. د فزیکي جلاوالي مات کول. د لومړي ټرنې ماتې کیدو څخه مخنیوی وکړئ. د نږدیت نورې اختیارات: کتابتون، پارک، سپورټ کلب، کتاب پلورنځي، مېوزیم، یا هر هغه ځای چیرې چې نور خلک شتون لري. د تشیز احساس په اړه لارښوونه: که تشیز احساس وشي، له کور څخه ووځئ. چا ته لاړ شئ چیرې چې نور خلک وي. ځکه چې دا مهمه ده، حتی که تاسو یې نه غواړئ.

پناه ځای - د دوهم کچې فعالیت: ګډ هدف، کم ټولنیز اړتیا .

د نورو سره یو ځای څه کول. فعالیت د جوړښت او شتون لامل چمتو کوي. بیاوښې غوندې: لاړ شئ. تاسو اړتیا نلرئ چې خبرې وکړئ. یوازې هلته موجود اوسئ او واورئ. ستاسو مغز ثبتوي: 'زه دې حالت کې یوازی نه یم.' د "سانګه" اغیز کار کوي، که تاسو په فعاله توګه ګډون ونیسئ یا په خاموشۍ سره په وروستي څوکۍ کې ناست شئ. ډله ایز جسمي فعالیت: یوګا، ډله ایز

منګ. ګډې مبارزې د اړیکو رامینځته کولو لامل ګرځي پرته له دې چې خبرې وشي. جاپاني مفهوم "ایباشو" □□،دوډه، کراس فیټ - 'یو د هغه ځای چې تاسو یې اړه لرئ — دا د ګډې تجربې له لارې رامینځته کیږي. د خدمت کار: داوطلب□ — د خوړو یوه مرکز، د څارویو پناه ځای، د ټولنې باغ. بودایستیزه "سیوا"، اسلامي "خدمت"، او یهودیه "تکون اولام" — ټول هغه عملونه چې د یووالي ماتولو لپاره دي، له دې لارې چې تمرکز بهر ته اړوي. تاسو نشئ کولی په خپله سر کې غېرځای پاتې شئ کله چې ستاسو لاسونه د بل چا اړتیاو خدمت کوي. د ټولنې عبادت یا عمل: کلیسا، معبد، مسجده، "سانګه"، د مراقبې ډله. تاسو کولی شئ په شا کې ناست شئ. هغه ګډه مراسم، ټولیز شتون -- دا له تر ټولو پخپلو جدا کولو د مخنیوي لارو څخه ده چې د انسانی تمدن لخوا رامینځته شوې ده. عصبي سیستم د ټولیز ریتم ته ځواب ورکوي.

□ پناه ځای - درېیمه کچه - تعامل: داسې مرسته چې په کې ریښتینی انسان شامل وي.

ډول ترټولو لوړ او مؤثره لامل دی، چیرې چې د ناروغ□ استدلال په مستقیم ډول ځپیږي او شرم روښانه شي.

د لږ تر لږه عملي نسخې: یوه متن یوه شخص ته 'زما په اړه فکر کوئ.'
'زه یو سخت ورځ تجربه کوم.'
دا یوازیتوب د ګرځېدو لپ□ ودرولیږي.

د ټیلیفون غږ کولو نسخه: یوه شخص ته زنګ وهي.
۵ دقیقې.
یو بل غږ واورئ.
واګس عصب د انسانی غږ په ځواب کې راځي - همدغه عصب چې په پروټوکول ۰۱ کې یاد شوی دی. د خپلو احساساتو خرګندول د ځان ساتنې یوه مهمه برخه ده.

شتون لري ډولونه چې کولای شئ په شخصي توګه مرسته ترلاسه کړئ:

* *د یوې ملګرې سره چای څښل.*
* *د یوې کسان سره ګرځیدل.*
* *د جسمي نږدیت له لارې عصبي سیستم تنظیم کول، دا د تلیفونونو څخه ډیر اغیزمن دی - مګر هر ډول اړیکه غوره ده ترڅو هیڅ نه وي.*

ډیر سخت او مهم: هغه چاته ووایاست چې تاسو څنګه احساس کوئ.
'زه ستونازده یم.'
'زه ځان جلا کړی و.'
'زه اړتیا لرم چې د نورو سره وصل شم، مګر زه نشم پوهېږم چې څنګه یې وغواړم.'
ضعف د ... لپاره درمل دی. زم، هغه شی چې په ویلولو سره، د یوې شېبه لپاره کموالیږي. هر دود دا پوهه درلوده: اعتراف، شریک شوې لیستونه، او صوفیانو د شیخ ته خپل زړه څرګندول.

د سطحې.

چې کوم شي ضروري دی.

اجتماعي غوښتنې

مثالونه

۱: نږدیت
د انسانونو په نږد□ کې اوسئ.
None
کافی شاپ، کتابخونه، سپورټ کلب، پارک، کتاب پلورنځي
۲: لمرلید.
په نورو سره ګډ فعالیت.
کم
نېټې، درسي دورې، داوطن خدمت، ګروپي سپورټ.
۳: فعالېنده
دې ته پام وکړئ چې څنګه د معلوماتو ترلاسه کولو لپاره په رسمي او غیر رسمي ډول کارول کیږي.
متوسط تر لوړې کچې پورې.
لنډ□، ټیلیفون خبرې، کافي سره ملګري، صادق څرګندونه.

د ۱۶.۳ برخه

د اوښکې کوډ.

ستابل حالت کې نیټه شوي پریکړې چې کله تاسې په ثابت حالت نه یاست، عمل کوي.

🔄 سینکچري— ټاکل شوی تجاوز.

تا په دې اړه د پریښودو لپاره هیڅ فیصله نه کوئ. تاسو دمخه دا فیصله کړې وه. دا فیصله هغه وخت وشوه کله چې تاسو ثابت یاست. د پایښتې غونډې؛ د هرویش له ورځې، د هرویش په ورځ، تل ورته غونډه. د کالندر په منظمو ټولنیزو مراسمونو سره د اخطارونو شتون. دا غیر قابل ومنل دي لکه درمل. 'زه دې غونډې ته په دې ورځ په دې وخت ولاړ یم. پای.' ورځنۍ مسؤلیت: د یو سپانسر یا مسؤلیت شریک لپاره ورځني پیغام. 'زه راغلم. لا هم موجود یم.' دوی یې تمه لري. که تاسو... د دې لپاره چې دا واستل نشي، دوی زنګ وهي. د اسلامي صلوه اصطلاح: عمل په ټاکلي وختونو کې ترسره کیږي، که څوک احساس وکړي چې وقف شوی دی یا نه. که تاسو ځان ته په هغه لحظه کې انتخاب ورکړئ، نو تاسو یوتاړه به غوره کړئ. دا انتخاب لري کړئ.

🔴 CRITICAL — THE CRISIS OVERRIDE

کله چې د جلا کیدو غریزه په بشپړ ډول فعال شي، دا مقررات فعالیږي - مخکې له مخه تعهد شوي، بې ځوابۍ: که چیرې شتون لرو تر څلویښت او یو ساعت پورې؛ پرځای لاړ شئ. تاسو نشئ کولی د څلویښت او یو ساعتونو نه ډیر وخت په کور کې پاتې شئ. هرچیرته لاړ شئ. دا قاعده مطلق ده. که چیرې پلانونو ودرول شي؛ بدل کړئ. یو پلان لغوه کړئ، هغه یې بل پلان سره بدله کړئ چې د شلو په ورځو کې رامینځته شي. تاسو نشئ کولی پرته له بدلولو څخه لغوه کړئ. که چیرې احساس وکړئ چې ستونزه ده؛ چا ته ووایي. تاسو یو ټاکل شوی کس لرئ. ورسره اړیکه ونیسه. 'د ګرځیدو لپ پیل شوې ده. زه راخبر یم.' دوی پوهیږي. که تاسو زنګونو ته ځواب نه ورکوئ؛ ځواب ورکړئ. که تاسو احساس وکړئ چې تاسو د خلکو سره اړیکه نیسئ، نو دا خپله یوه لامل ده. هڅه وکړئ تر ټولو کم یوې شخص ته ځواب ورکړئ. حتی: "زه ښه یم، یوازیتوب کې یم." که بل هیڅ شی نه وي؛ کافي شاپ ته لاړ شئ. د اضطراري کودې په کارولو سره. ترټول لږ تر لږه هغه څه وکړئ چې تاسو د نورو خلکو منزلو ته نږدې کړئ، چیرته چې دا ستونزه په خپرو کې نشي حل کیدی.

⚠ احتیاط - هغه درغلۍ چې د سپیرال وایي.

زه به اړیکه ونیسم کله چې زه ښه وم. تاسو د جلا کیدو له امله ښه نه شئ. اړیکه نیولو سره کول هغه څه دي چې تاسو ته ښه کوي. "زه نشم غوښتل چا ته ګرم وکړم." هغه خلک چې ستاسو په اړه پاملرنه لري، غواړي چې د تاسو څخه واورئ. دا چې تاسو یوازې یاست، دوی ته ډیر تکلیف راوچوي په دې چې تاسو ورسره خبر شئ. "هېڅوک به نه پوهیږي." د بیا رغونې خلک په بشپړ ډول پوهیږي. حتی هغه کسان چې نه پوهیږي هم کولی شي ووینې - او دا لیدنه شرم ماتوي. "زه یوازې... "زه غواړم یو څه وخت یوازې واشم." یو څه تنهایی ښه دی. اوږده جلا والی خطرناک دی. د بېرته جوړېدو څوکې نشي کولی چې وپیژندلې شي چیرې چې یو شی بل شي.
زه دا ځانمه حل کوم.' دا چې تاسو یې یوازې ځان ته وکړئ، هغه څه دي چې په واقع کې د کوډمو (عادت) ' لامل شوي. ذهن چې یوازې له ناروغۍ سره دی، نشي کولی د دې ناروغۍ څخه هوښیاري ترلاسه کړي. اړتیا ده چې بهرنۍ مرستې شتون ولري. دا هغه څه دي چې د ناروغۍ غږ دی، چې د جلاوالي احساس له لارې خبروي، او هغه شرایط رامینځته کوي چې ورته اړتیا لري. دې ته پام وکړئ. دې ته نوم ورکړئ. د دې په وړاندې لاړ شئ. پ ورځني ژوند ته راستنیدو لپاره د دوی سره مرسته وکړئ.

د ۱۶.۴ برخه

مرکزی نکات:

هغه ټولنه چې ژغورونکې ده -- پروتوکول څه وښوولا.

🔄 پناهځای - پروتوکول ۱۶ - مهم نکات

۱. د جلاوالي غوښتنې په بیا رغون کې وژونکي وي. دا یو ډول غریزه ده چې د جسمي ټپونو لپاره وده شوې ده. د نشې په اړه، جلاوالي هغه اور ته تیلو ده. هغه ځای چې تاسو یې خوندي احساس کوئ، هغه ځای دی چیرته چې دا ناروغي پرته له کوم مقاومت څخه خپریږي.

۲. - هر دود یو ټولنه جوړوي د دې لپاره. د سانګه، د امه، د مینین، د صومیایي ترتیب، او د صوفی طریقې ټول دا پیژندلي دي چې یوازیتوب کونکي شخص ګډونکی شخص دی.

۳. دا یو وړاندوینې شوي چرخ دی. بد احساس وکړئ، ځان جلا کړئ، جلا شئ، فکر وکړئ، بیا هم بد احساس وکړئ. بدتر، نور هم ځانګړتوئ. څرخ تنګیږي تر هغه حده چې یوازینۍ خروج د مواد احساس وي. ۴. تخنیکي اړیکه. تمه مه کوئ تر هغه وخته پورې چې غواړئ وصل شئ. برنامې جوړ کړئ، مخکې له مخه ژمن کړئ، او په هر حالت کې عمل وکړئ، د مزاج نه مهمه. د صوفیانو ورځنۍ برنامه پوښتنه نه کوي چې آیا صوفي غواړي ګډون وکړي که نه. ۵. دریو کچو. نږدیت: د خلکو سره نږدې اوسئ. لمر: د نورو په څنګ کې ګډ فعالیت. تعاملی: ستونزې او څرګندیدل. هر کچه د ټراک چین ته ماته راځي. ۶. د ځنډونو. ثابت ژمنیتونه، ورځنۍ مسؤلیت، د بحران مقررات. پریکړې. کله چې تاسو ثابت یاست، هغه وخت جوړ کړئ چې دا کار وکړئ کله

چې تاسو شتون نلرئ. د دې انتخاب په دقیقه توګه وخت کې لرې. ۷. دا ناروغي نشي کولی دوه کسانو پر وړاندې وګټي. دا یوازې هغه وخت خبرې اترې کوي کله چې تاسو یوازی یاست. یو بل کس ته په ځای کې راکش کړئ او بیا د خبرو اترو ناکام به وي. اجازه مه کوئ چې دا ستاسو سره یوازیتوب وکړي.

د سنټوریون پاییز یادښت.

د ناروغ غوښه ده چې تاسو یوازیتوب ته ورکوئ. یوازیتوب، دا کولی شي وغږیږي. یوازیتوب، دا کولی شي خبرې وکړي. یوازیتوب، دا کولی شي قناعت ورکړي. یوازیتوب، دا کولی شي بریالی شي. هر هغه دود چې کله پورته تګ رامینځته کړی، پوهیده: لاره یوازیتوب ته نه ځي. د "سانګه" ډلې څښتونکي په ګډه ګرځي. د "اُمّه" ډلې ایمان لرونکي یې خپروي. د "مینیان" ډلې اجازه نه ورکوي چې د دعا پرته له لږ تر لږه ټولنې مخ بوخ کوي. د صوفی مقررات منک ته په ټولګه کې ځای ورکوي ځکه چې لسګونه کلنې ځارنې ثابت کړي ده چې یوازیتوب پرته مسؤلیت، پوهیدو نه، بلکې جنون رامینځته کوي. کله چې تاسو د راستنېدو تمایل احساس کوئ - کله چې غریزه وایي ځان پټ کړئ، ځان په ځان کې واچوئ، دروازه وټړئ - دا هغه سیګنال دی. دا سیګنال نه دی چې راستنیدا. دا سیګنال دی چې اړیکه ونیسي. نه د دې احساس له امله. بلکې د دې له امله. هر څومره چې تاسو خورا بد احساس کوئ، هڅه وکړئ چې بل چا په شتون ولرئ. لاسته راغلل. د ناستې ته لاړ شئ. ټیلیفون واخلئ. پیغام واستوئ. تاسو نشي... ستاسو په اړه یو څه ښکېلې ووایه. تاسو اړتیا نلرئ ښه ملګري یاست. تاسو یوازې باید شتون ولرئ - د نورو په منځ کې، چیرې چې ناروغ نشي ورسیږي، چیرې چې درغل د بل انسان شاهد له امله افشا شي، چیرې چې ستاسو عصبي سیستم کولی شي هغه تنظیم ترلاسه کړي چې یوازې یې تولید نه شي. تاسو دا یوازې نه یاست. تاسو هیڅکله هم د دې لپاره نه وئ جوړ شوی. دروازه په زور خلاصه کړئ. ځانګړی شئ. حتی کله چې هرڅه... فایبر وایي پاتې شئ. هغه تګ تمرین دی. - د سنچوریون.

پایله کوډ ۱۶ — د جلاوالي څرخ — سینټور غږ

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

پروتوکول ۱۶

.تنهايي ته د ننوتلو خوند

.د هغه وحشي غريزه چې مړګ لري -- او هغه ټولنه چې شفايي عمل کوي

.هر دود څه پيژندلی دی: ژوبدلي روح د حلقې په واسطه شفايږي، نه په غار کې

C-16.001: د سنټوريون - داخلې کوډ

په انسانی جسم کې يو ډيزاين کمزوری شتون لري، او دا د نورو ټولو موادو په پرتله ډېری بيا رغونې شوي کسان ومړوي. کله چې مور درد لرو، مور غواړو پټ شي. دا شعور خورا دروند دی - ژوبلې څارونی خپل ځان په ګرده کې پټوي، ټپي بوستي د تور ځای موندلو سره، چيرې چې دښمنان نشي رسېدلی، او ژوبله جسم د نړ څخه لرې کولو سره انرژي خوندي کوي. دا شعور د ميليونونو کلونو لپاره ژوند ژغورى. د فزيکي ټپونو په حالت کې، پټيدل ستراتيژی چې تاسو کار کوئ، خورا ښه ده. د اعتياد ټکسايني لپاره - کوم چې عاطفي، اړيکو، معنوي او عصبي کيمياييي دي - دا غريزه وژونکي وي. ځکه چې يوازيت هغه ځای دی چيرته چې اعتياد شتون لري. يوازيت هغه ځای دی چيرته چې د نشه مخدراتو کارول وشي. يوازيت هغه ځای دی چيرته چې شرم په يو څه بدلون مومي چې هغه ځوک يې نور نه شي کولی. يوازيت هغه ځای دی چيرې چې غلط فکر يې ځواب پاتې وي - هغه دروغونه چې يوازې د دې له امله صحه لري چې بل ځوک په خيمه کې ندي چې وايي "دا سمه نه ده". "حقيقت دا دی. تنهايی هغه ځای دی چې چيرې "يوازې يو ځل" د مداخله کوونکي ځان او بيدار ځان تر منځ هوکړه شوې، پرته له شاهد، مسؤليت، او مخالف غږ څخه. هر هغه دود چې ژوبين شوي کسانو ته شفای ورکړی دی، دا پوه شوی دی. بودايی سنګه د دې لپاره شتون لري چې بودا وليدل چې فردي تمرين پرته له ټولنې له منځه ځي. اسلامی امه د ورځې په پنځو درناويو باندې جوړ شوی دی چې د جماعت سره ترسره کيږي، ځکه چې دا دود پوهيده چې روح يوازې پريښودل کيږي، د خپلو ټيټو نقطو ته ځي." د بيان په اړه. د يهودو مينين لپاره لس کسان اړين دي ترڅو د خورا مقدس دعاګانو ترسره شي - يو شخص نشي کولی چې ترټولو عميقې روحي کار يوازيتوب کې وکړي. AA د بل چا فزيکي - د ټولنې په مطلق ډول د بيا رغون مرکز ته اهميت ورکوي، دا پوهه لري چې ګوندونه شتون لري چې همدې ټپ لري - له هر متن څخه، هر ګام څخه او هر شخصي تفسيری څخه ډېر درملنه کوي. د سنتوريانو ليد لاندې، دا يوازې دود او په هر بيا رغون ټولګه کې موندل شوې ده. بيا جوړ: هغه کسان چې اړيکې ساتي، ژوندي پاتې کيږي. هغه کسان چې ځانونه جلا کوي، مړه کيږي - معمولا نه په جسماني توګه، که څه هم ډېری وختونه، بلکې تل د هغه شيبو په اړه چې مهم دي: رنه له منځه ځي، تمرين ماتيږي، لاس د موادو لور ته ځي په تور کې چيرې چې هيڅوک نشي کولی وګوري. دا پروتوکول د پټيدو غريزه ته ځواب ويل کوي - ولې دا کار کوي، ولې درواغ وايي، او څنګه د پيوستون د هڅولو سره يې مات کړئ، هغه عمل چې په اراده، تخنيکي او بې پرده ډول ترسره کيږي. دا د دې غوښتنې پورې تړاو نه لري چې ايا تاسو اړتيا لرئ اتصال ولرئ، ځکه چې کله چې تاسو تر ټولو ډېر اړتيا لرئ اتصال ته، هغه مهال به تاسو يې لږ رغز شئ. دا يوه طراح ستونزه ده. او د دې لپاره يو حل شتون لري.

د ۱۶.۱ برخه

.چې داخليږي

.د ژړېج شوي ذهن پوهيدو چې ولې ځان وباسي -- او ولې ځان بايلونه زهري ده

.مهم - د ترکيې څرخ - څنګه چې يوکيزتوب يې خپروي

دا نمونې په دې ډول عمل کوي، او دا هر هغه ژوند کې يو شان وي چې د سنټوريان شاهد شوی دی: تاسو احساسات بد دي - هر ډول: شرم، غم، اندېښنه، رد، ناکامي، درد، ماتمينه. غريزه فعال شوې: "زه بايد يوازې وم. زه نه غواړم خلکو سره وي. زه نشم کولی اجازه ورکوم چې دوی ما دې حالت کې وګوري. زه به دا ځانمه حل کړم. زه يوازې د يو څه وخت اړتيا لرم." تاسو د پلانونو لغوه کوئ. تاسو تليفونونه له پامه غورځوئ. تاسو کور ته پاتې شئ. تا يوازې خپل فکرونو سره ياست—او هغه فکرونه، چې هيڅ بهرنی غږ له هغوی نه محدودوي، پيل کوي په ګرځيدو. د بدمرغ وده زياتيږي. شخصي احساسات پياوړی کيږي. تور او سپين تفکر تيزيږي. هر هغه څه چې کونی تخريبونه توليدوي، ځواکمن کيږي، ځکه چې هيڅوک په خونې کې نه دی چې وايي: "دا سم نه ده. دا د غم خبره ده. تاسو دا په روښانه ډول نه ليدئ." تاسو خورا بد احساس کوئ. تاسو نورو ته د نږدې کيدو څخه ډډه کوئ. "زه به هغه وخت تماس ونيسم کله چې ماخيره وم." مګر ستاسو حالت ښه نه شي، ځکه چې يوازيت هغه څه دي چې ستاسې حالت خرابوي. کړکيچ لا نښته کوي: بد احساس، بې کاره کول، د بد حالت احساس، نور بې کاره کول، خورا بد احساس، بشپړ بې کاره کول. او په نهايت کې، يو ځای، پرته له شاهدانو، پرته له مسؤليت، پرته له مخالفت څخه، خبرې پيل کيږي: "د يوه ځل لپاره. هيڅوک نه پوهيږي. زه يې سبا ته ځانګړم." د اعتياد کولی شي يوازې هغه مهال خبرې وکړي کله چې تاسو په يوه ځای ورسره ياست. يو بل کس دې خونې ته راوړئ. — حتی په فکر کې، حتی د ټيليفون له لارې — او ناڅاپه خبرو اترو ته مخالفت راځي. نشه کول نشي کولی چې دوه کسانو پر وړاندې وګټي. نو دا مهمه ده چې تاسو يوازيتوب ته اړ ياست.

⚠ احتیاط - تنهایۍ د پنځو خطرنو څخه جوړه ده - دا چې ځنګه یوه تنه په خپله بې کاره شي.

1. تایید نشېدلي فکر: ستاسو په فکرونو ته هیڅوک تایید نه ورکوي. هیڅوک شتون نلري چې وایي "دا سمه نه ده". د کونی اغیزې - فاجعه ګرۍ، شخصیت کول، تور او سپین تفکر، ذهني لوستلو - هغه وخت ډیربري کله چې په سر کې د یو ځانګړي ځای په واسطه تقویت کیږي. هغه بودایی مفهوم چې "پاپانکا" بلل کیږي (ذهن د خپاره کولو اجباري کیسې په اړه) کله چې هیڅ بهرنی مرجعی نقطې نه وي، بې پرده عمل کوي. 2. شرم وده: شرم په تیروالي کې وده کوي. هغه څه چې تاسو یې پټوئ، د دې واقعیت څخه ډیر لوی کیږي. "زه د دې خبرې کولو ته هیڅوک نشي کولای. دا خورا بد ده چې نورو سره وشیپي. زه ډیر بد یم. هغه څه چې په مکالمه کې بیان شوي - چې د هغو باندې خبرې کول یې کموي - بیا یې په شخصیت کې بدلوي. د باروي دولز (Twelve-Step) نظر دقیق دی: رازونه تاسو ناروغ ساتي. شرم کله چې وایي، کوچنی شي. شرم کله چې پټ وي، لوی شي. 3. هیڅ شاهد نه: کار په مخابې کې وشل. پرته له شاهد څخه - د یو سپانسر څخه چې پوښتنه کوي، د یو دوست څخه چې پیښه کوي، یا د یو ټولنې څخه چې د غیاب احساس لري. — د بېرته راستنیدو په هغه حالت کې رامینځته کیږي چیرې چې "هیڅوک نه پوهیږي". شاهد د نیوکولو له لارې د بېرته راستنیدو مخه ن isi. شاهد د شتون له لارې د بېرته راستنیدو مخه nisi - ډا پوهیدل چې څوک پوهیږي، څوک پوښتنه کوي، څوک تمایز کوي. 4. بدبین حالت: اورده جلا والی یو بدبین احساس رامینځته کوي. د غم حالت د عادي حالت په توګه جوړیږي. د ناکامۍ حالت منل کیږي ځکه چې هیڅ کومه مرستې نه شتون لري. تاسو هغه څه هیر کوئ چې صحي احساس دی، ځکه چې تاسو یې نه لرئ. ډې اونۍ تېرې شوې چې زه د روغیو لرونکو خلکو سره نه یم. "زه ښه یم" د دې کوډ په توګه کار کوي: "زه د کړکیچ ته عادت شوی یم." 5. بیا رغیدنې لپاره تیاری: تقریباً تل، جلا والی د بیا رغیدنې مخکې ځي. ځیرنې هغه څه تاییدوي چې دودونه یې لیدلي وو: جلا والی له بیا رغیدنې څخه یو له خورا پیاوړو وړاندوینې سره تړلی دی - ډېر وړاندوینه کونکی تر هغه پورې چې توکو ډول، کارونې دوره یا د اعتیاد شدت وي. ځان یوازیتوب یوازې خطر دی. اعتیاد دا پیژني. له همدې امله دا دومره سخت کار کوي. چې تاسو یوازیتوب ته راوړم.

د سنټوریون په اړه - څه شی چې اعتیاد پوهیږي.

که چیرې دا وکولی شي چې تاسو یوازیتوب ته راښوولي، نو هغه کولی شي ستاسو سره هرڅه ووایي. "تاسو بې ارزښت یاست." "چوکې نه پوهیږي." "تاسو هیڅکله به بدل نشي." "د دې یو ځل به ضرر ونه رسوي." "شما ښه به دا چې تسلیم کړئ." او یوازیتوب کې، په خپل سر کې، پرته له دې چې کومه بهرنۍ غږ شتون ولري چې د دې څرګندونو سره مخالفت وکړي، دوی پیل کوي چې ریښتیا وي. دوی ریښتیا نه دي. دا د اعتیاد د خبرو اترو دریځ دی، چې په یوه خونې کې وړاندې کیږي چیرې چې ټول مخالف مشاوران لرې شوي دي. د صوفی ماهرانو د نفوس امرې څخه یادونه کړې، چې هغه د "حاکم نفس" ده - یو ماهر خبروونکی دی - چا یوازې هغه مهال کار کولی شي کله چې زده کوونکي د شیخ او ټولنې څخه جلا وي. د AA دود هم ورته شی وایي، مګر بل ژبې په کارولو سره: "مرض په پارکینګ کې تمرین کوي"، او دا تر ټولو قوي وي کله چې تاسو یوازې یاست. یو بل کس یې په ځای کې راکشئ - حتی د تلیفون له لارې، یا د متن پیغام له لارې. - او خبرې ناکام شي. د اعتیاد نشي کولی چې دوه غږونو په وړاندې بریالی شي. نو ستاسو کار ساده دی، که څه هم دا تر ټولو سخت ساده کار دی چې تاسو به یې کړي: اجازه مه ورکوئ چې یوازی تاسو ته راښکاري.

د ۱۶.۲ برخه

د موکملې اړیکو عمل.

د اړیکې په اړه خبرې اتري - کله چې احساس وایي پټ شئ، نو عمل وایي ښکاره شئ.

د سنټوریون په نامه: تاسو اړتیا نلرئ یې غوښتنې ولرئ - تاسو باید دا وکړئ.

مرکزی مسله دا ده: کله چې تاسو تر ټولو ډیر اړتیا احساس کوئ، هغه مهال به تاسو یې تر ټول کم غوښتنه وکړئ. د جلا کیدو غریزه په دقیق ډول هغه وخت پیاوړیږي کله چې اړیکې تر ټولو مهمې وي. تمه کول تر څو تاسو "غواړئ" چې اړیکه ونیسئ، کار نه کوي - تاسو به تر هغه وخته پورې یې وغواړو نشي، چې مخکې له دې وی چې ډیر ناوړه شي. حل هغه څه دي چې دودونه یې "نظام" بلل: د عمل ترسیم پرته له دې چې د عمل کوونکي په احساساتي حالت اغیزمن شي. هغه منک یوازې هغه وخت مداخله نه کوي کله چې هغه ته مناسب وي. مسلمان یوازې کله چې د روحاني احساس لرې نو ځان ته نمانځه نه کوي. هغه څوک چې له نشه مخدراتو څخه بېرته راځي، یوازې کله چې ټولنیز احساس لرې نو ځان سره وصل نه وي. عمل ترسره کیږي ځکه چې ژمنه شوې وه - او دا ژمنه د روښانه دورې په جریان کې وشوه، ترڅو په تیره دوره کې هم ومنل شي. د "سینټوریون" نوم یې دا میخانیکی تراک دی - هغه تراک چې د هوسۍ نه پورته کیږي، چې هر حالت ته اړتیا نلري، چې اتوماتیک وي، ټاکل شوی او غیر قابل بدلولو. لکه د زړه ضربان. لکه تنفس وکړئ. د مثال په توګه، د ویده کیدو لپاره ځانګړی وخت شتون لري. دا تمرین ترسره کیږي، که تاسو یې غواړئ یا نه.

پناه ځای -- د لومړي کچې -- نردیت: په جسمي توګه د نورو انسانانو سره نږدې اوسئ .

دا تر ټولو لاندې حد دی، او دا کافي ده کله چې بل هیڅ شتون نه وي. د یو کافي شاپ ته لاړ شئ. څه شی واخلئ - حتی اویه. د دریو څخه لس دقیقو لپاره ناسته وکړئ. هرڅه وکړئ: لوستل، کار کول، یا په دیوال باندې ګوري. مګر دا د نورو خلکو تر منځ وکړئ. ستاسو عصبي سیستم د شاوخوا خلکو سره تنظیم کیږي حتی پرته له مستقیم تعامل څخه. تاسو ټولنیز سیګنالان ترلاسه کوئ چې ستاسو مغز یې په ناڅاپي ډول پروسه کوي. تاسو عام ځای کې یاست - د شخصي حالت څخه بېله عصبي حالت شتون لري. تاسو لیدل کیږئ، که څه هم په کچه - پدې مانا چې تاسو نشئ کارولی، نشئ خورا ځپلی، او نشئ د هغه جلاوالي ته رسۍ چې د مخدره اړتیا لري. نور نږدیتونه: یو کتابتون، پارک کې یوه څوکۍ، یو سپورټ کلب (ستاسو په اړتیا نه ده چې سخت تمرین

یو عام لابی، هر هغه ځای چیرې چې نور خلک شتون لري. کافي Museums، وکړئ - یوازې هلته شئ)، یو کتاب پلورنځي، یو م پلورنځي د اضطراب پروتوکول دی - د کم تر ټولو ناکامونکي ګډوډ. هغه جلا والی چې تل موجود وي، کوم چې د هیڅ ډول ټولنیز مهارت، مکالمه، یا ضعف نه غواړي. یوازې د نورو انسانانو تر منځ شتون.

قاعده: که د جلا والي احساس وشي، له کور څخه ووځئ. چیرته ناسته چې د نورو خلکو سره وي. حتی که تاسو یې نلرئ. په ځانګړې توګه که تاسو یې نه غواړئ.

پناه ځای - د دوهم کچې فعالیت: ګډ هدف پرته له اړتیا سره خبرو .

بیا یو بل ګام دا دی چې د نورو خلکو سره په یو ځای شئ، هغه څه وکړئ چې دوی هم کوي، مګر د عمیقې اړیکې پرته.

بیافتني ناستې: لاړ شئ. تاسو اړتیا نلرئ چې څه ووایئ. تاسو اړتیا نلرئ د چا له ک سره خبرې وکړې. یوازې خپاره شئ، واورئ او اجازه ورکړئ چې ستاسو مغز وپیژني: زه په دې کې یوازی نه یم. نور هم ورته درد لري. هغه ډله، هغه ملګرتوب، هغه حلقه - د ګډ شاهدتیا جوړښت چې هر شفایي دود یې رامینځته کړی دی.

ډله ایز سپورټ: یوګا کلاسونه. ګروپي سپورټ. هر ډول جسمي فعالیت چې په نورو سره وشي — یوځای ستونزه، ګډ هڅه، هیڅ اړتیا نشته خبرې وکړي. بدن هغه وخت چې د بل حرکت کوونکي بدنونو په شتون کې حرکت کوي، د همغږ تولیدوي چې یوازیتوب بدن نشي کولای یوازې تولید کړي. کلاسونه او کارځایونه: هنر، پخلی، موسیقي، ژبه، صنعت — یو څه زده کړئ په نورو سره. تمرکز د فعالیت پر ځان دی، نه په ټولنیز عمل پر ځان. کم اړتیا، لویه ګټه. داوطن خدمت: خوارک یې مرکز. څارویو پناه ځای. پارک پاکول. کور جوړول. منظم. فعالیت، ګډ هدف، او لږه ټولنیز فشار. دغه زیاته ګټه: مرسته کول یو معنی لري، او معنی له هغه افسردګی سره له مبارزې لپاره ترټولو مؤثره وسایلو څخه دي چې د یووالي محرک وي. د روحاني غونډیو: کلیسا، معبد، مسجید، سانګه، کوډر غونډ. تاسو کولی شئ په شا کې ناست یاست. هیڅوک به ستاسو ته ونه وایي چې باید خبرې وکړئ. ګډه مراسم، ټولیز شتون، او د ټولنې عملي جوړښت - دا هغه څه دي چې دودونه د دې موخې لپاره رامینځته کړي دي.

پناه ځای - درپیمه کچه - ریښتیني تعامل: د بل چا سره مستقیم اړیکه .

دا تر ټولو سخت کچ دی او ترټول مؤثر دی. د بل انسانی په واسطه مستقیمې خبرې. لرتراړه عملي نسخه: یوه پیغام د یو شخص ته. "سلام، په تاسو فکر کوم." "تاسو ورځ څنګه تیریږي؟" "زه یوه ستونزمنه ورځ لرم." دا کافي ده. تاسو اړیکه پیل کړه. د جلاوالي دوره ماته شوه. اوس د تا او بل هوښیار تر منځ یو ټرون شتون لري، او د اعتیاد د شخصي خبرو اترو ځیلو شوی دی. د ټیلیفون تلیفون نسخه: د یو شخص ته زنګ ووهئ. ډیر لنډ - په شاوخوا لس دقیقو کې. د خپلو ستونځیو په اړه خبرې مه کوئ. یوازې بل چا ته یې واورئ. اجازه ورکړئ چې دوی هم خپل نظر بیان کړي. عصبي عصب (واګس نربو) د انسان غږ ته ځواب راکوي - همدغه تنظیمي میکانیزم چې پروتوکول 01 کې یاد شوی دی. یو غږ په غږیز ډول د عصبي سیستم په اړه اغیزمن وي.

د شخصي لیدنې څرنګوالی:

* *د یو ملګر سره چای یا کافي.*
* *د یو چا سره ګرځل.*
* *هر هغه اړیکه چې مخامخ وي.*

د بشریت د ټولیزې اړیکې په کچه - غږ، مخ، بدن ژبه، او شتون. — تري د جلاوالي مخالفت لپاره ترټول قوي مداخله ده. تر ټولو سخت او تر ټولو قوي؛ چا ته ووایاست چې تاسو واقعاً څنګه یاست. "زه نن ورځ ستونزمنه یم." "زه جلا شوی یم." "زه نه غواړم یوازې وم، مګر زه هم نشم غوښتل د خلکو سره وم." "زه اړتیا لرم مرسته ترلاسه کړم، مګر ما ته پوهیږي چې څنګه یې وغواړم." ضعف هغه درمل دی چې شرم ته. شرم په مخفی کیدو کې وده کوي. هغه شیبه چې تاسو یې ووایئ - کله چې هغه شی چې تاسو یې پټ کاوه، بل چا ته واورئ شي، نو دا کمیږي. نه ورکیږي. د تحمل وړ ګرځي. هغه څه شي چې دوه تنه یې کولی شي واخلي، پر ځای یې چې یوازې یو تن ورسوي.

د سطحې.

چې کوم شي ضروري دی.

اجتماعي غوښتنې

مثالونه

نږدیت :۱

د نورو خلکو سره فزیکي شتون ومومئ.

None — no interaction required

کافي شاپ، کتابتون، سپورټ کلب، پارک کې څوک.

همغږي فعالیت :۲.

په نورو سره ګډ فعالیت.

پایښت - تمرکز د فعالیت پر څرنګوالي ده.

نښې، درسي دوري، داوطن خدمت، ګروپي سپورټ.

ریښتیني تعامل :3.

د بل چا سره د خبرو اترې.

د منځ تر لورې کچې پورې.

بېلګه، ټیلیفون خبرې، کافي سره یو ملګر ته، ضعف.

د ۱۶.۳ برخه

د اوورراید.

پردې کړو کارونو چې د هغه وخت لپاره ترسره کیږي کله چې ذهین نه شي توانیدلی.

د سنټوریون - پر روښانه ارادې سره پریکړې وشي، او په پټه توګه عمل وکړئ.

دا پروتوکول کې تر ټولو ستونزمن حقیقت: کله چې تاسو ډیره اړتیا لرئ د نورو سره ټرلي وي، ستاسو ذهن به ترټولو معتبر استدلال رامینځته کړي چې ولې باید یوازیتیا غوره کړئ. دا استدلالونه منطقي ښکاري. دوی به نورو په اړه فکر کوي. دوی به وځان پاملرنه لکه احساس شي. دا دروغ دي. د دې کوډ مخه باید په ثباتي دورو کې ونیول شي - هغه ژمنې چې کله ذهن روښانه وي رامینځته شوي، او د ترسیم لپاره ډیزاین شوي کله چې ذهن ضعیف وي. منک هر وخت پریکړه نه کوي. سب بخیر، په دې اړه چې آیا د سهار دفتر ته ولاړ شئ یا نه. دا پریکړه هغه وخت وشوه کله چې هغه په معبد کې ننوتل. اوس ګونګ ځانګه وهي او جسم حرکت کوي، پرته له دې چې ذهن څه وایي. دا اصل دی: پریکړه د هغه وخت څخه لرئ کله چې تاسو د فشار لاندې یاست. د روښنایۍ په وخت کې مخکې له مخه پربکنه وکړئ. د تیریا په وخت کې عمل وکړئ.

پناه ځای - د پاپیو ژمنې - هغه څه چې نشي لغوه کیدی .

ثابتې غونډې: د یوې ورځې په یوه ټاکل شوي وخت، هر میاشت کې، همدغه غونډه وشي. دا په کیلنډر کې ثبت کړئ او د یادولو لپاره اطلاع راورسیدلې وي. دې ته اړتیا نه ده چې بیا وټاکل شي—د درملو په څیر اهمیت لري. "زه په دې ورځ په دې وخت کې د دې غونډې ته ځم. پای." دا پریکړه بیا نه شتونې. جسم باید حاضر شي. ذهین ممکن په لاره کې بحث وکړي، مګر جسم دمخه په موټر کې وي.

معاشرتی منظم کارونه: هرې اونۍ د یوې خاصې شخص سره چای ځښل. د سپورټ لپاره منظم وخت د یو ملګري سره. کورنۍ د یوې ټاکلې ورځې د خواړو لپاره غونډه. د اورد واټ په واسطه د تلیفون راکړنې لپاره ټاکل شوی وخت. دا ټول په کیلنډر کې ثبت شوي دي. دوی همدومره مهم دي لکه د طبي معاینې. دا د لوړ لامل دي. ورځنۍ مسؤلیت ځارنه: هر ورځ د خپل سپانسر یا مسؤلیت شریکوونکي ته یو پیغام ولیکل. دا کولی شي تر ډیر کمه وزل شي: "زه راټول یم. لا هم موجود یم." دوی تمه لري چې تاسو یې ولږئ. که تاسو یې نه ولیږئ، دوی تلیفون کوي. دا سیستم په مکانی ډول کار کوي - ورځنۍ نبض چې ثابتوي د اړیکې پیوند فعال دی. د یو دیني عالم ورځنۍ حضور په سحر کې. د مسلمانانو ورځنۍ حضور په مسجید کې. د بېرته جوړېدو لپاره کار کوونکي شخص ورځنۍ پیغام چې وایي: زه لا هم دغه لرې ته اړتیا لرم.
اصول: تاسو په هغه وخت کې پریکړه نه کوئ چې آیا دا ژمنیتونه ترسره کړئ یا نه. تاسو دمخه پریکړه کړې وه. پریکړه هغه وخت وشوه کله چې تاسو روښانه فکر لرئ. اوس تاسو عمل وکړئ. که تاسو ځان ته د تیروالي په وخت کې انتخاب ورکړئ، نو تاسو یوازیتوب غوره به کړئ. دلې انتخاب لرې.

پناه ځای - د بحران قواعد - کله چې د جلا کیدو غریزه خورا قوي وي .

قاعده لومړۍ -- ۲۴ ساعته محدودیت: که تاسو ۲۴ پیوسته ساعتو په کور کې پاتې شوید پرته له دې چې ګرځیدل. دا قاعده ووېږئ، باید لاړ شئ. هر چیرته لاړ شئ: کافي شاپ ته، د غرو پلورنځي ته، یا یوازې د ک تنظیم کړئ: "۲۴ ساعته له هغه وخته چې زه کور پریښم." کله چې دا alarm بې خایه نه ده. که اړتیا وي یو راورسپرې، باید بدن دروازه تېر شي.
قاعده دوهم -- د بدلولو قاعده: که تاسو یوه ټولنیز لیدنه رد کړئ، باید بل یې ۲۴ ساعتونو په دننه کې ځای په ځای کړئ. تا نشي کولی چې لرې شئ پرته له دې چې بل څه یې ځای په ځای کړئ. دا د هغه "لږې کولو" لړۍ مخه نیسي چې د کلینډر ټول برنامې لرې کوي او تاسو یوازیتوب سره پریږدي، ترڅو د اعتیاد غږ واورئ.
RULE THREE — د اړتیا نښه: تاسو لپاره یو ټاکلی کس شتون لري. کله چې تاسو احساس وکړئ چې یوازیتوب ستاسو ته ځانګړی دی— هغه هڅه چې پټ شئ، هغه تمایل چې لرې شئ، او هغه قناعت چې تاسو باید یوازې اوسئ — تاسو باید دې شخص سره اړیکه ونیسئ. حتی د متن له لارې: "زه احساس کوم چې یوازیتوب منیرې. راپور ورکوم." هغوی پوهیږي چې دا څه مانا لري. هغوی به ځواب ورکړي. سیګنال لږول شوی دی. تاسو بیا د درواغو سره یوازیتوب نه لرئ. څلورمه قاعده — یوه ځواب: که تاسو احساس وکړئ چې تاسو تلیفونونه او پیغامونه له پامه کوئ، دا خپله هغه نښه ده. هڅه وکړئ چې لږترلوسې یو ته ځواب ورکړئ. حتی: "زه نښه یم، یوازیتوب کې یم. ډېر ژر به وغږیږئ." ځواب هغه ترخې ده چې دیوال کې رامینځته کیږي. رښا د دې ترخې له لارې داخل کیږي. پنجمه قاعده — د اضطراري حالت: کله چې بل هیڅ شی امکان نه وي — کله چې تاسو نشئ کولی ناسته جوړه کړئ، نشئ کولی تلیفون وکړئ، یا پیغام واستوئ — نو کافي ځائ ته لاړ شئ. دا تل موجود وي. دا تل خلکو سره ډک وي. هیڅ ډول ټولنیز اړتیا نشته. یوازې تاسو، د نورو خلکو منځ کې، چیرته چې تنهایی نشي کولی پایته ورسي. دا د پروټوکول 01 څخه د ټولنیز ساحې لپاره د اضطراري پناه ځای دی.

احتیاط - هغه دروغونه چې غږي کوي - د دوی پېژندنه وکړئ او له هغوی څخه سر ټک کړئ ⚠.

د تنهایۍ غریزه هغه بحثونه رامینځته کوي چې منطقي ښکاري او د هوموني احساس یې لري. دوی نه دي. دې ته پام وکړئ چې دا خبري تاکتیکونه دي: "زه به تماس ونیسم کله چې ماخوال نښه شي." - تاسو به د تنهایۍ له امله نښه نه شئ. د اړیکې نیولو سره

مو ښه کول ممکن شي. ښه احساس مخکې له اړیکې نه راځي. اړیکه هغه څه دي چې ښه احساس رامینځته کوي. "زه نشم غوښتل چا ته ګرم وکړم." - هغه کسان چې د تاسو په اړه پاملرنه لري، غواړي ستنه اوریدو ته تمایل لرو. ستون سکوت به دوی پریږدوي. دا "ګوري" د یوې ښه اخلاق ماسک لاندې د جلا کیدو غریزه ده. "چاته به پوه نشي." - د بیا رغونې کسان په بشپړ ډول پوهیږي. حتی هغه کسان چې پوه نه شي، کولی شي ووینډ. شاهد ته د مرستې لپاره پوهیدو اړتیا نسته. شتون کافي ده. "زه یوازیتوب ته اړتیا لرم." - یو څه یوازیتوب ښه دی. په بیا رغونې کې اورده یوازیتوب خطرناک دی. تاسو نه کله چې غریزه عمل کوي، د دې پوهېدل مهم دي. دودونه د تنهایي لپاره محدودیتونه لري، له همدې امله حتی هغه څوک چې یوازی دی، یوټیم ته راستنیدلی شي. "زه دا ځانمه حل کوم." - دا چې تاسو یې خپله هڅه وکړه، همدا هغه حالت رامینځته کړ چې اوس موټرپارئ. تاسو نشئ کولی د فکر په واسطه له اعتیاد څخه خلاص شئ. اړین دي بهرنۍ مرستې. "سانګه" شتون لري ځکه چې بودا پوهیده چې یوازې یو شخص نشي توانیدلی. "دوی به ما وغندئ." — ممکن ځینې کسان احساس وکړي. ډیری به یې احساس ونه کړي. هغه کسان چې مهم دي، به یې احساس ونکړي. او قضاوت، که څه هم نامرغه وي، خورا کم خطرناک دی په پرتله مخامخ کیدل. دا احساسات د تنهایي غوښتنې له امله رامینځته شوي. ستاسو کار دا دی چې دوی یې ووپیژنئ لکه څنګه چې دوی دروغونه دي او د هغه عملونو سره یې مات کړئ چې تاسو دمخه پرې توافق کړی دی، کوم چې د ضعیف ذهن له موافق څخه اړتیا نه لري.

د ۱۶.۴ برخه

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښوولە: هغه چکر چې ساتنه کوي.

پناهځای - پروتوکول ۱۶ - مهم نکات

1. د "ځان پټولو" غریزه یو درواغ دی. هغه تمایل چې دردونکي کسه ځان یې پټوي، دا د جسمي ټپونو لپاره رامنځته شوی و. مګر د اعتیاد - عاطفي، اړیکو او معنوي - لپاره، جلا کېدل په حقیقت کې د اور په غاز باندې ورچارج کول دي. دا غریزه په حقیقت کې هڅه کوي چې تاسو ته خپله ساتنه وکړي. مګر دا په حقیقت کې غلطه ده.

2. اعتیاد هغه ځای کې وده کوي چیرې چې جلا کېدل موجود وي. بې دریځ فکرونه د بدلونونو زیاتون کوي. شرم په تیره کې خرڅیږي. ستوریږي پرته له دې چې څوک ووینې. عادي حالت بدلیږي. بیرته راستنیدل چمتو کیږي. اعتیاد نشي کولی دوه غږونو سره مقابله وکړي. — نو دا کار کوي ترڅو تاسو یوازې پریږدئ. ۳. تخنیکي اړیکه اړتیا نه لري د هوسۍ. تمه مه کوئ تر هغه وخته پورې چې غواړئ وصل شئ. تاسو به تر هغه وخته پورې غوښتن لرئ، کله چې ډېر ناوخته شي. یوه اتوماتیک، ټاکلې، غیر قابل کلکتې اړیکې تنظیم کړئ. په هر حالت کې عمل وکړئ، پرته له دې چې د مزاج نه اغیزمن شئ. منک هره سهار پرې نیوته تصمیم نلري. زنګ وهیږي. بدن لاړ شي. ۴. دریو کچو ته د اړیکې. نږدیت: فزیکي شتون وموښئ تر څو خلکو سره - کافي شاپ، کتابتون، پارک. لمرلي فعالیت: ګډ هدف. بې خبرو - ناسته، زده کړې، او داوطریات. ریښتیني تعامل: داسې خبرې، تلیفونونه، او احساساتي څرګندونې. هر کچه د تنهایی ختموي. هغه ځای ته پیل کړئ چې کولای شئ.

۵. په روښانه حالت کې ژمنه وکړئ. منظم ناستې، عادي ټولنیز ملاتفتونه، ورځنۍ مسؤلیت چیکونه. پریکړې هغه وخت کې کیږي کله چې ثابت یاست، او د عمل لپاره کله چې ضعیف یاست. له ستونزې سره مخ شوي وه، د انتخاب کولو اختیار لرئ.

۶. د بحران قواعد. په کور کې ۲۴ ساعته: وتل. د پلانونو لغوه کول: په ۲۴ ساعتونو کې یو بدیل پیدا کړئ. احساس وکړئ چې څه شی به وشي: د مرستې لپاره پیغام واستوئ. د اړیکو له پاره، یوازې یو ته ځواب ورکړئ. کافي شاپ.

۷. دروغونه د حقیقت په څیر به ویې ښکاري.

"زه هغه وخت تماس نیسم کله چې احساس وکړم بهتر یم."

"زه نه غواړم چا ته ګرم شم."

"زه یوازیتوب ته اړتیا لرم."

دغه خبرې د تنهایي غریزو د مذاکرې موقعیت په توګه وپیژندئ. دې باندې غالب شئ. دا تمرین د ضعیف شوي ذهن له موافقې څخه نه منځګړیږي.

۸. چاپېرې پاتې کیږي.

مرسته حتی هغه وخت هم شفایي وي کله چې احساس نشي کیږي. عصبي سیستم نورو عصبي سیستمونو سره تنظیم کیږي. شرم کموالیږي. کله چې خبرې وشي. د اعتیاد سیند دوه غږونو په وړاندې غالب نشي کیدای. تاسو اړتیا نلرئ خپه یا ښه ملګري شئ. تاسو یوازې باید موجود وي. شتون کول کافي دي.

د سینټورین - وروستی یادښت

له اعتیاد غواړي چې تاسو یوازیتوب ته ځانګړی کړئ. یوازیتوب، دا کولی شي وغږیږي. یوازیتوب، دا کولی شي خبرې اتري وکړي. یوازیتوب، دا کولی شي قناعت وکړي. یوازیتوب، دا کولی شي بریالی شي. هر هغه دود چې ژمي کسانو ته د شفای وړتیا درلوده، دا په د ژوند پوهیدو سره پوهیده: هغه فرد چې یوازې د خپلو ټراکیانو سره پریښودل کیږي، بیا هم نه روږدوی. د "سانګه" ډله اختیار نه وه. د "امې" ټولنه تزئین نه وه. د "مینین" ډله اداري نه وه. د ملګرتیا په اړه خبره وړاندیز نه و. دوی د بقا ارکیټیکټچر وو - هغه حلقه. د ژمي شوي کس په شاوخوا د یوې لیکلي متن شتون لري: تاسو په دې خونې کې یوازیتیا نه لرئ هغه غږ سره چې غواړي ستاسو ته تاوان ورسوي. مور دلته یو. دې غږ باید له مور ټولو سره مبارزه وکړي. ستاسو کار ګډوډ ندي. دا ترټول ساده شی دی چې د بیا رغونې به تاسو څخه وغواړي: کله چې هر یو ځانګړی احساس وایي پټ شئ، راځئ. کله چې غریزه وایي ځان وباسئ، اړیکه ونیسئ. کله چې ذهن وایي "زه به تماس ونیسم کله چې... زه ښه یم،" دا خبره رد کړئ - ځکه چې د نورو

سره اړيکه نيولو په واسطه تاسو ښه تم. لاړ شئ په کافي شاپ کې. لاړ شئ په ناسته کې. ټيلېفون واخلئ. پيغام واستوئ. تاسو اړتيا نلرئ کوم بل مهم څه ووايي. تاسو اړتيا نلرئ ښه ملګري شئ. تاسو اړتيا نلرئ تشريح کړئ يا لوبه وکړئ يا دلچسپ شئ. تاسو يوازې بايد شتون ولرئ - د نورو په منځ کې، چيرته چې دروغونه افشا کيږي، چيرې چې زمانی شرم کمپږي، چيرې چې عصبي سيستم هغه تنظيم ترلاسه کولی شي چې يوازی يې توليد نشي. دا چرخ دوام لري. ورته ننوځي. حتی کله چې - په ځانګړې توګه کله چې - تاسو نه غواړئ. - د سنټوريون څخه

پايله کوډ ۱۶ — د جلاوالي تور - سينټورين غږ

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

پروتوکول ۱۶

د وتلو انعکاس.

د وتلو د چاپېر څخه ایستل او بیا د انسانی نړۍ سره وصل کیدل.

— د هغه وخت لپاره یو پروتوکول، کله چې هر ډول احساس وایي پټ شئ.

هر ژوندی موجود چې کله هم ټپ شوی وي، پوهیږي دغه احساس: چیرته ناست شئ کوچنۍ ځای ته، چیرته ناست شئ آرام ځای ته، چیرته ناست شئ یوازیتوب ته. دا غریزه لرې ده او ډیرو ټوپونو لپاره سمې ده. هغه بدن چې اړتیا لري ترینه جوړ شي، خپل سرچینې خوندي کوي. هغه داخلي کیږي. هغه استراحت کوي. مګر یو ډول ټپ شتون لري چې د هغې لپاره، ببرته ځیستل درملنه نه ده - دا د ټپ دوام دی. احساساتي درد، شرم، او د نشه مخکښۍ ستونزې: دا شیان نه دي... د ځنګل په کور کې شفایږي. هلته تخمیر کیږي. هلته د مسا مسې وده کوي. دوی ستاسو غږ ته اوریدښدي کوي او د هغې په واسطه خبرې کوي. دا پروتوکول د ترک کیدو عکس العمل په اړه دی - ولې دا رامینځته کیږي، څه لګښت لري، او څنګه یوه مهال یې مات کړئ کله چې لګښت خورا لوړ وي. دا د شته احساس مجبورولو یا د آرامتیا اړتیا له منلو نه دي. دا د دې په اړه ده چې دقیقاً ولېږئ کله چې تنهایی کول د آرامېدې پر ځای خطر ګرځي. اصلی خبره دا ده: لکه څنګه چې تاسو خپله بد حالت احساس کوئ، هڅه کوئ ځان مخابې کړئ، او هغه غیبت به ستاسو ته ډیر زیان واړوي. د نورو سره د اړیکې جوړولو زده کړه په هغه وختونو کې مهمه ده، کله چې هر یو څه تاسو ته وایي چې راسته‌ی شئ، او دا د پایښت لپاره یوه بنسټیزه مهارت ده.

— ۱۶.۱ —

د وتلو عکس العمل.

د دې پوهیدو لپاره چې ولې مور شاګرځي.

د هر ډول درد احساس کول، شړنګ، غم، اندیښنه، ردول، ناکامي - د یوې پراخه او ژوندی عکس العمل په لاس راوچوي: له ټولنیزې ساحې څخه لرې شئ. ځان خپره کړئ. تر هغه وژده کړئ چې ټکی مرمت شي.

د جسمي ټپونو لپاره، دا ستراتیژي ارزښته لري. د بیا رغونې ټپونو لپاره، دا ترټولو ښه او قابل اعتماد لاره ده چې بیا ځوریدو ته لاره هواره.

د لېږد چلښت:
دا نمونګه په کافي توګه ثابت ده چې څېړکیږي: یو څه درد راپاروي - شرم، دلاسې، یوه ستونزمنه ورځ، د ناکامۍ احساس.
ځواب کار کوي: د پلانونو لغوه کول، د تلیفونونو له پامه غورځول، کور ته پاتې کیدل.
نن ورځ، فکر داخلیږي، او د شاهد پرته داخلي تفکر غیر کنټرول شوی تفکر دی.
ډیلاګرې زیاتیږي - هیڅ یو یې سم نه کوي، هیڅ یو یې نوم نه ورکوي.
درد پرمځنځیږي.
پرمځنځی شوی درد د نورو څخه لرې کیدو غوښتنې ته وده ورکوي، تر هغه پورې چې... حال ښه شي.
حال ښه نه شي؛ بلکې بدتر شي.
په نهایت کې، دا دوره پای ته رسیږي: کار وکړئ.
د انعکاس ظالمه دا ده چې په صادقانه توګه د مرستې هڅه کوي.
دا د هغه نړۍ لپاره رامینځته شوی و چیرې چې ژوبله شوي حیواناتو ته اړتیا وه چې انرژي خوندي کړي او د ټښتي څخه مخنیوی وکړي.
دا نه پوهیږي چې د احساساتي درد لپاره، پناه ځای امن ځای نه دی - دا د ژوبلې ترټولو مناسب چاونسې ده.

واکړه څنګه خطرناک وي که په بې هوښیاري وشي. فکر د خپل حالت په اړه د باور وړ راوژونکي نه دی. کله چې یوازیتوب کې وي، فکري بدلونونه - د وباګرې، شخصیتوالي، او ټول یا هیڅ یو طرز تفکر - پرته له تعدیل څخه مخ ځي. هیڅ بل غږ نشته چې وایي: دا حقیقت نه دی. هر هغه څه چې داخلي غږ ادعا کوي، په یوازیتوب کې د باور وړ کیږي. شرم د شرم یو ثابت حالت ندی. دا په ټټولو سره وده کوي. هغه شی چې نشي ویلای شي، تدریجي پراخه او مهم کیږي: یوې پېښې څخه، تر هغه څه پورې چې ستونزه په شخص کې ده، تر هغه څه پورې چې تاسو یې یاست. هغه څه چې یوه پېښه پیل کوي، د یوې شخصیت په توګه بدلیږي—او هر څومره دا موضوع نه وی ویستل شوي، هغې ته ډیر ټینګار کیږي. د شاهدې نشتوالی: د تاوان کار د مخفی ډول ترسره کیږي. مسؤلیت ته د شاهد اړتیا ده—نه د څارنې، بلکې د دې ساده حقیقت سره چې یو څوک شتون لري چې پام کوي چې تاسو هلته یاست که نه. شاهد هغه راز په بې ځایه کولو کې مرسته کوي. د ترکید په واسطه

شاهد له منځ وړل کيږي.
ډيربدلې پايښت، اوردې يوازيتوب تدريجي هغه څه تنظيموي چې د عادي احساس شي.
د خفګان حالت د معياري حالت ګرځي.
بې‌کاره والی د معمول بدليږي.
يو څوک چې شاوخوا مياشتنۍ يې يوازی شوی وي، ممکن په حقيقت کې باور ولري چې هغه ښه دی - ځکه چې کړکيچ د مرجع نقطې شوې ده.
دوی هغه څه هېر کړي دي چې څنګه منظم حالت احساس شي.

د بياځلې استعمال لپاره تياری
يوازيتوب له بياځلې استعمال څخه مخکې په ډاګه ډول رامنځته کيږي.
دا ترټولو قوي وړاندوينې له جملې څخه دی - د موادو ډول، او مودې څخه ډير ثابت. د کاروني، يا شدت له مخې توپير لري. يوازيتنه يوازې د بيا ځلېدو سره تړاو نه لري. دا د بيا ځلېدو تياری دی. د وتلو عکس الګوريتم لومړۍ پېل ده. هغه برخه چې غواړي کاروي، په اغلې سيمه کې بحث نه کوي. هغه ته د خپل حالت وړاندې کولو لپاره محرميت اړتيا لري. هغه ته د فکر کولو لپاره فضا اړتيا ده پرته له مداخله څخه. هغه ته د ځان لپاره ځای اړتيا ده - او وتل هغه ته دا ځای ورکوي.

— ۱۶.۲ —

دلواکې اړيکې.

ځانو ته د نورو سره وصل کيدو هڅه وکړئ مخکې له دې چې تاسو احساس وکړئ چمتل ياست.

بنسټيزه ستونزه دا ده: اړيکې هغه وخت ډيره مهمه وي چې هغه وخت يې کم تر ټولو غوښتل کيږي.

د وصل کيدو غوښتنې په تم کې پاتې کيدل يو مناسب لاره نه ده. هغه مهال چې دا غوښتنه به ځان يوازې بيا راځي، معمولا دغه چکل پيژندل شوی وي. حل دا ندي چې تم وکړئ؛ بلکې عمل وکړئ مخکې له دې چې تياری وشي، او هغه جوړښت ولرئ چې د دې کار لپاره رامينځته شوی و، کله چې دا اسان وو چې جوړ شي.

د باقاعده اړيکې اصول
باقاعده اړيکه د غوښتنې پورې تړلې نه ده. دا ټاکل شوې، جوړښت لرونکې او په هر حالت کې ترسره کيږي، پرته له دې چې خلکو څنګه احساس وکړي - لکه څنګه چې د خوب يا تغذيې سره ژمنه عملېږي، که هغه په هغه وخت کې مطلوب وي يا نه. عصبي سيستم نورو عصبي سيستمونو سره همغږي کوي. دا تشبيه نه دی - دا هغه ميکانيزم دی چې د خپرونکو لپاره د ګواښ مديريت او عادي حالت ته راستنيدل ممکنوي. د نورو منظم کسانو په نږدېوالي اندازه شوې اغيزه لري. د بدن د ستونې عکسونو باندې اغيزه، حتی پرته له خبرو، حتی پرته له نږديت، حتی کله چې هغه څوک چې درد لري غواړي په بل ځای وي. تاسو اړتيا نه لرئ هلته وېل وغواړئ. تاسو يوازې بايد هلته شئ.

دريځ په نږدېوالي پورې اړوند.

د لومړۍ ګام لپاره، د نورو خلکو سره فزيکي شتون مهم دی. هيڅ اړتيا نشته چې خبرې وکړئ، نه په سترګو وګورئ، او نه هڅه وکړئ ځان ښکاري کړئ.

يوې کافي شاپ ته لاړ شئ. يوې کتابتون ته لاړ شئ. يوې پارک د څوکۍ ته لاړ شئ. يوې سپورټ کلب ته لاړ شئ. هر هغه ځای ته لاړ شئ چيرته چې نور خلک موجود وي او خپل ورځنی ژوند کوي. درې رسمي شاوخوا ناست شئ. هر څه وکړئ يا هيڅ هم مه کوئ. مګر دا په نورو خلکو سره وشئ.

ميکانيزم ساده دی: عصبي سيستم احساس کوي چې دا يوازيتوب نه دی. عام ځای ځيني عملونه نامناسب ګرځوي، او نور عملونه - په شمول د يو ډول غير ارادی تنظيم - په اتوماتيک ډول رامينځته کيږي. فزيکی ايزول شوي وضعيت مات شويږي، او د دې له ماتيدو سره، د دې چاپر يوه برخه ځپليږي.

دومرحله -- لمرکزيت فعاليت

بيا مرحله: د نورو سره يو فعاليت شريک کړئ، پرته له دې چې اړتيا وي خبرې وکړي. د بيا رغون غوندې، چيرې چې تاسو ناست ياست او اوريدا، مگر څه نه ويل. يو ډله ايز سپورټي کلاس. د رضا کار دوره. يو درس يا کارځای. يو ځای عبادت لپاره، چيرې چې تاسو کولی شئ په شا کې ناست وي او اجازه ورکړئ چې ګروپي حضور خپل کار وکړي.

يو څه په ګډې هڅه کې احساس کيږي چې يوازيتوب نشي کولای چمتل کړي: د دې احساس چې تاسو يوازې نه ياست چې ستونازي ته مخکيږئ، دا چې هڅې او شتون او مبارزه يوازې ستاسو ندي. مغز واوري: زه په دې کې يوازې نه يم. له دې لپاره اړتيا نشته چې کلمات واورئ.

دريچه دري — د تبادلې په مرحله

تر بل چا سره ريښتيني اړيکه نيولو، چې تر ټولو مؤثره او تر ټولو ستونزمنه ده. يوه پيغام، يو تليفون، د دوست په ګډون کافي څښل، يا هغه خبرې اترې چې کوم حقيقت پکې ويل شي.

د لومړ، کاري نسخې لپاره ډېر څه نه دي اړين:

- يو پيغام يوه شخص ته.
- اوه، زه د يوې سخت ورځې سره مخ يم.
- تاسو ته د فکر په اړه
- زه د دې خبرې په اړه فکر درلودم.

دا کافي ده. اړيکه وشوه. دوره پای ته ورسېږي.

ډېره مهمه او ستونزمنه برخه هغه ده چې څه واقعيا پيښ شوي وي، هغه ته نوم ورکول. زه د دې سره مبارزه کوم. زه هڅه درلوده چې ځان لېرې کړم، خو دا ما ته مرسته نه کوي. زه نه غواړم يوازی شي، مگر زه نشم پوهيدلی چې څنګه د ملګرتيا په موخه وغواړم. په دې شرايطو کې، ضعف نه دی. ضعفت هغه دقيق وسيله ده چې شرم يې له منځه وړي. شرم د ودې لپاره خپروون ته اړتيا لري. کله چې دا ويل شي او روښانه وټاکل شي، نو ډېر څه يې کموي. دې د هغه واک دی.

دری سطحونه، او د دوی اړوند غوښتنې:

سطح

چې کوم شي ضروري دی.

ټولنيز غوښتنې

مثالونه

زه - نږديت
د نورو سره فزيکي شتون ولرئ.
None
کافي شاپ، کتابتون، پارک، سپورټ کلب
د مساويې سره — II
دلې ګډې کړنې، هيڅ اړتيا نشته چې خبرې وشي.
کمی
نېټې، درسي دورې، داوطن خدمت، عبادت.
دريم - فعالې برخې
د بل چا سره د خبرو اترې.
د منځ تر لورې کچې پورې.
خبرونه، ټيليفون، چای، او حقيقت په لوړ غږ ويل.

— ۱۶.۳ —

د کوډ بدلولو پروټوکول.

کله چې انعکاس خورا قوي وي.

دا پروتوکول ترټولو ستونزمن برخه دا ده چې د ترکیدو عکس العمل په هغه دقیق وخت کې خورا قوي وي، کله چې اړتیا وه چې ټراو وشي. هیڅ لاره نشته چې دا د تمې له لارې حل شي - د ټرلو غوښتنې احساس مخکې لدې نه راځي چې زیان وشي.

د حل په توګه، مخکې تیا ده: پریکړې چې د ثابته دورو په جریان کې رامینځته کیږي او د ناثباته دورو په جریان کې په اتومات ډول عمل کوي. دا پریکړه چې آیا لاړ شئ یا نه، هغه مهال وشي کله چې تاسو ښه یاست. کله چې تاسو خورا ستړي یاست، نو دا پریکړه دمخه شوې وي. تاسو یوازې د دې پریکړې په تطابق عمل کوئ.

د ټاکل شوي کوډ بدلولو - د جوړښت په دننه کې اړیکې رامینځته کول
کله چې تاسو ثابت یاست، لاندې کارونه وکړئ:
* **ثابت تعهدات**
* **alert یو منظم غونډه - همدې ورځ، همدې وخت، هر میاشت - په کیندې کې ثبت کړئ او د خبرتیا لپاره یو تنظیم کړئ.**
* **زه هڅه کوم چې لاړ شم" نه ویل - زه د سه شنبې په ورځ ماسختاره اووه بجو ته لاړ شم. دا هیڅ موضوع" نده، هر سه شنبې ورځ په دې وخت کې حاضرم.**
* **معین کسانو سره منظم وخت: هفتګی چای، یو ثابت ټیلیفوني اړیکه، یو ګډ فعالیت.**
* **مسئولیت مندی چیک-اِن: ورځنۍ. د اصل موضوعې په اړه پیغام هغه چا ته چې پوهیږي کله چې دا بند شي:**

اصلی خبره:
کله چې اړیکه یو تصمیم وي چې په هر لحظه نیول کیږي، نو دا بدترین وختونو کې هم رد شوی.
دا تصمیم لرې کړئ د دې لپاره چې دا مخکې له مخه وشي.
کله چې سه شنبې راورسید، یوازې کار دا دی چې لاړ شئ.

د بحران د ماتولو لپاره - کله چې کړکېږیزه پیل شوې وي
که تاسو تر څوارلسو ساعتونو پورې کور نه یاست: له کور څخه ووځئ. هر چیرته لاړ شئ - یو کافي شاپ، د بلکو په ګرځیدا، یا یوه ستور. دا قاعده د ځای په اړه نده. دا د فزیکي انزوا ماتولو په اړه ده. که اړتیا وي، یو ټایمر تنظیم کړئ. مګر لاړ شئ.
که تاسو خپل پلانونه لغوه کوئ: بدل کړئ. که یوه ټولنیزه ژمنه لغوه شي، بل باید د څوارلسو ساعتونو په دننه کې وټاکل شي.
د هرڅه لغوه کولو. سپیرال یو پیژندل شوی الګوریتم دی. بدلول یې د بشپړې جوړښت مخه نیسي. که تاسو احساس کوئ چې د ځان څخه لرې کیدو لامل شوني: چا ته ووایاست. دا په دې دلیل ده چې مسؤلیت اړیکې په ثباتي وخت کې رامینځته کیږي، ترڅو یو څوک وي چې پوه شي څه کوي کله چې هغه واوري: "ټاکل شوی عمل پیژندل شوی، زه راپور ورکوم." دوی نشي هیل چې کوم ستونزه حل کړي. دوی یوازې اړتیا لري پیغام ترلاسه کړي. که تاسو ځواب نه کوئ دا پوهیدو چې تاسو د اړیکې له لاسه ورکولو احساس کوئ، دا د دې لامل نه ده چې تاسو ته نور آرام وغورځیږي. دا یوه ښه ده.

د یوې شخص سره ځواب ورکړئ. هغه باید بشپړ یا شکلي نه وي: زه دلته یم، یوازیتوب کوم. دا بسله ده.

که ټول نور کارونه ناکام شوي وي: د نورو خلکو په منزلو کې لاړ شئ. د چای کور. د عامه کتابتون. پارک. هیڅ اجنډا نلري، هیڅ ټولنیز مسلک نلري. یوازې د نورو په منځ کې شتون لرو. دا هغه ده د لومړي ګام په توګه، د هر وخت لپاره شتون لري او تل کافي وي.

— ۱۶.۴ —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۱۶ — بنسټیزې پوهیدلې
د ځنډ عکس العمل یو درونډ او نیکو نیاتو والی دی، مګر غلط دی. دا د فزیکي ګواښونو څخه د خوندیتوب لپاره وده کړی و؛ دا د احساساتي درد لپاره نه و جوړ شوی.

د احساساتي درد لپاره، ځنډ يو بنه دی، نه يو درمل.
دا غريزه په صادقانه توګه باور لري چې هغه مرسته کوي؛ دا دقيق هغه څه دي چې دا يې خطرناکوي.
جلا کېدل د بيا رغيدو له مخکې وړاندوينه کوونکي څخه دی.
بې ځواب فکر: بدلونونه پرته له دي چې څوک دوی ته تصحيح وکړي، زياتېږي.
شرم تخمير: هغه څه چې پټ وي، وده کوي؛ هغه څه چې... د زده کونکو په اړه معلومات نه شتون لري: د شخصي معلوماتو ساتل اړين دي؛ د شخصي رابطې شتون دا موخه له منځه وړي.
ډېر بد حالت: اوږده يوازيتوب هغه څه چې عادي بريښيري، شکته کوي.
د بيا ځلې کيدو تياری: دا پيلاټ ډاګه ډول دلته پيل کيږي.
عمده اړيکه د غوښتنې نه غواړي.
هغه مهال تمه وکړئ چې د اړيکې هيل بيرته راځي - دا به په وخت کې بيرته نه راځي.
کله چې ثابت ياست، بيا د اړيکې لپاره يوه ورځ ټاکي؛ کله چې ثابت نه ياست، هغه عمل وکړئ.
د ټولنيزو مسؤليتونو سره د نورو روغتيايی کړنو په څېر معامله وکړئ.
درې کچې د اړيکې، چې د اړتيا له مخه زياتوالی لري.
نږديت: د نورو خلکو سره فزيکي شتون ولرئ؛ هيڅ اړتيا نشته چې په دې اړه خبرې وشي.
س parallel: د بل چا سره يو فعاليت وکړئ؛ هيڅ اړتيا نشته چې خبرې وکړي.
interactive: ريښتينی تبادله - يوه پيغام، تليفون، هغه څه وښيي چې واقعيت لري.
د بحران د مخنيوي لاره دمخه ټاکل شوې ده، نه دا چې په ځای کې جوړه شي.
که تاسو ۲۴ ساعتونو لپاره کور ته ياست: له کور څخه ووځئ.
که تاسو خپل پلانونه درنښت کړئ: په ۲۴ ساعتونو کې يو بل پلان جوړ کړئ.
که تاسو د دې احساس وشي: چا ته خبر ورکړئ - حتی يوه لنډه پيغام.
که تاسو اړيکې ته ځواب نه ورکوئ: يو ځواب ورکړئ.
کله چې ټول نور ناکام شي: يو کافي شاپ. ګرځيدو په وخت، تل شتون لري. هغه درغلۍ چې ريفلکس وايي، پيژندل کيږي. زه به اړيکه ونيسم کله چې شه وم - د اړيکې نيولو سره هغه احساس وده کوي چې بهتر ياشم. زه نشم غوښتل چا ته ګرم وکړم - هغه خلک چې پاملرنه لري، غواړي واورئ. هيڅوک نه پوهيږي - هغه کسان چې په بيا رغيدو کې دي، په بشپړه توګه پوهيږي؛ نور هم کولی شي شاهد وي. زه بوازې وخت ته اړتيا لرم - يو څه تنهايی ممکن واقعيت ولري؛ ډېر تنهايی خطرناک دی؛ تاسو زه شه پريښخام چې کله يو څه بل شي کېږي؛ زه دا يوازې ځان سره به ترسره کړم. دا ډول چلند تاسو دلته راوړی؛ بيا هم، دا نشي کولی د وتلو لاره وي.

بنديزه خبره هغه برخه ده چې غواړي بيا رغون وکړي، خو په عام خلکو سره بحث نه کوي. دا د دې تمې لپاره انتظار کوي چې خونې ته څوک هم پاتې نشي. دا پوهيږي چې کله ناکله ډيرې خلک وي - حتی يو چای ځاړه کې، يا د يوې غونډې په وروستۍ نښتې کې - د دې ويالې يوازيتوب لري، او نور يې زغرور لري. دا پوهيږي چې شرم، کله چې بل چا ته وايي، ډېر کم قوت لري. دا پوهيږي چې عصبي سيستم... د نورو عصبي سيستمونو په څېر، دا د هڅې يا اراده پرته تنظيم کوي. نو دا د خونې څخه خالی کولو لپاره کار کوي. دا ستاسو غږ کې خبرې کوي: تاسو خسته ياست، تاسو ته آرامتيا اړتيا ده، تاسو نه غواړئ بار شئ، تاسو به وروسته شه احساس وکړئ، تاسو سبا تماس نيسئ، تاسو بوازې يو څه سکون ته اړتيا لرئ. هر جملې معقول دي. هر جملې، په مجموع کې، يو دروازه تړل دي. د خلکو سره مينه کولو لپاره سيګنال دا ندي چې ستاسو احساس شي چې د دوی سره وي. د دوی څخه د لرې کيدو لامل احساس کول. کله چې هغه غبرګون فعال شي، دا د تشار لپاره نښه ده. دې احساس ته د مخنيوي نه، او نه دغه چې دا شتون نه لري، بلکې د پوهيدو په موخه چې دا معلومات وراندې کوي: اړتيا شتون لري چې له دوی سره اړيکه ونيسي، نه د ځان پټولو. تاسو اړتيا نلرئ شکلی وی. تاسو اړتيا نلرئ کوم څه ولري چې وايئ. تاسو اړتيا نلرئ د شه حالت يا ټولنيزې اړيکې په اړه څه وکړی، او بيا هم نور څه. تاسو بوازې هغه ځای ته اړتيا لرئ چې د نورو خلکو سره موجود وي. دا کافي ده. دا تل کافي وه. لاړ شئ په کافه کې. ټيليفون وآخلئ. هغه يو لنډ پيغام واستوئ. له کور څخه ووځئ. غريزه به وايي "نه". بيا هم لاړ شئ.

پروتوکول ۱۶ پای ته ورسيد - د وتلو انعکاس.

سانټوریان پیپر ۲۵

د جلا کولو الګوریتم.

واکمني څنګه زندان شوه؟

د ټولنیز ماتیدو سیستم منطق پوهول.

معمار د یادونو لیکنه:

تا په ځانګړي توګه د بد له امله ټولنیز نه شي. تا ټولنیز شي، ځکه چې ستاسو سیستم د غلط معیار لپاره تنظیم شوی و.

نشه یوازیتوب جوړونکی وه. جشنونه، ګوندونه، ملګري، ګډ تجربې. نشه اړیکو ته API: مرحله لومړۍ — ټولنیز وده ورکوله؛ اړیکې نشي ته وده ورکوله. د مراسم په شاوخوا کې ټولنیز ټړون رامنځته شو.

مرحله دوهم — د کاري ظرفیت تګل: ستاسو مغز وپېژندله چې نشه ډوپامین چمتو کوي؛ خلک یوازې د ودې وسیله دي. ولې همغږي؟ پنځ وختونه کله چې تاسو د سوداګر سره پیغام ورکړئ؟

دریمه مرحله - د پراختیا: ملګري = ځنډ؛ ټولنیز فعالیت = لګښت؛ یوازیتوب = مستقیم سرور ته لاسرسی.

چلسمه مرحله - زندان: اوس تاسو یوازې یاست او فکر کوئ چې ولې تاسو نه غواړئ څوک وګورئ، ولې بې معنی ښکاري، او ولې ستاسو یوازینۍ راحت ځای د سکرین شاته دی. ستاسو سیستم د ډوپامین Netflix کاریوالي لپاره تنظیم شوی. په دې سره، دا د هغه ټولو شیانو لومړیتوب کم کړی چې ژوند یې ارزښته کوي. دا پروتوکول تشریحوي د مسؤلیت پرته مکانیزم، او د پیوند لورې مخینې لپاره انجینري لاره چمتو کوي.

د واسطه کوډ خطأ.

پوه شئ چې ولې مغز ستاسو ملګري له منځه وړي.

سیستم ارکیټیکچر کې، د تاخیر په نوم پیل، هغه ځنډ دی چې د غوښتنې او ځواب تر منځ رامنځته کیږي. ستاسو مغز زده کړه کړې ده چې د ډوپامین لړۍ کې د تاخیر سرچینې وپېژني.
بیاځلي ارکیټیکچر:
[تمایل] → [د ملګرو سره همغږی کول] → [سفر] → [اجتماعی تعامل] → [ټرون موندل] → [په ګډه مصرف] → [ډوپامین].
ټولیز تاخیر: لس ساعتونو څخه تر ورځو پورې.
پاداش: ډوپامین + ټولنیز ټړار + ګډ تجربه.

بیاځلي ارکیټیکچر:
[تمایل] → [د سوداګر ته پیغام ورکړئ] → [په یوه توګه مصرف کړئ] → [ډوپامین].
ټولیز تاخیر: شاوخوا شپږو.
انرژی لګښت: یو. جایزې: خالص ډوپامین. مغز لومړۍ منطق: "ولې دې ټول کوډ چلوي کله چې تاسو کولی شئ مستقیم د فنکشن غږ وکړې؟ ملګري مټاډیټه دي - ګټور خو اړین نه." له کاري پلوه دا سمه ده. مګر د انسانی پرمختیا له مخې، دا فاجعه ده. مغز د غلط معیار لپاره تنظیم شوی و. هغه ملګري چې تاسو یې پریښودل، دا ځکه نه وه چې تاسو یې نه غوړئ - بلکې دا ځکه وه چې د دوی سره مینه کول "بې کار کوډ" ګڼل کیده او له دې لارې لرې شوې.

مرحله

Supply Source

اجتماعي اړتیا.

ایزولیشن لیول.
لومه مرحله: ټولنیز کارول
ملګري/ګروپي سپارښتنه

لوړ - ګډه مراسم.
ډېر معلومات شتون لري.
دويمه مرحله: پيژندل شوی سوداګر.
ډيلر سره د اړيکې لاره
متوسطه - لا هم د صحنې سره تړلې
کمی - د شبکې له لارې اړيکه نيولو.
درېيمه مرحله: شخصي سوداګر.
سترې سوداګر اړيکې
کمی - يوه معاملې اړيکې.
معتدل کول - ټولنيزو شبکې څخه د مخنوي کولو لپاره.
چې څلورمه مرحله وي: يوازيتوب ترلاسه کول.
شخصي سرمايه
None — completely independent
لوړ - د انسانانو سره اړيکه نه ده اړينه.
پينځمه مرحله: بشپړه جلا والی.
Whatever's available
هيڅ - په فعاله توګه د خلکو څخه د لرې کيدو.
کامل - د انسانانو شتون خنډ دی.

اجتماعي مهارتونو کې کمزوري – کارولو يا له لاس ورکولو مسله
اجتماعي مهارتونه عصبي لارې دي. هغه عصبي لارې چې کار نه شوې، د کميدو خطر لري. لومړۍ ۱- مياشتې ۳۰: ټولنيز مهارتونه موجود دي مګر کار نه شوي؛ بيا په ګډون کې يو څه نامناسبت دريږي مياشتې ۳-۶: عادي خبرې خورا ستونزمنې بريښي؛ نشم کولی يادوم چې څنګه "خبرې اترې" وکړم؛ د ټولنيز انديښنې زياتوالی؛ د ځنډيدو وده بريښي.
دريږي مياشتې ۶-۱۲: د مخونو ليدلو ته اړتيا ده؛ د سترګو تماس ساتل هڅه ده؛ د خبرو موضوعات ببګانې پە يو کال او زيات: ټولنيز تعامل په حقيقت کې نامعلوم بريښي؛ ساده دوستانه خبرې هم. اجباری او سترې نه ده. دا مهارت کميدل دی. هغه "introverted" کوونکی؛ د ټولو غير اړين اړيکو څخه ځان لرې کول. دا عصبي لارې چې د ټولنيز پروسس لپاره کارول کيږي، له کارونې څخه فزيکي ضعف لري. ښه خبر: عصبي لارې بيا جوړيږی شي. مګر دوی تدريجي استعمال له لارې بيا رغيږي، نه په جبر سره.

د Netflix ستونې

وايي چې بل هيڅ شی ښه نه دی؟

سيګنال او شور مسله
عادي ډوپاامين فعاليت (چای، يو ښه خواړه، يو مضحک ويډيو) تقريباً ۴۰-۱۰۰ ډوپاامين واحد توليدوي. نشې له املې د لوړوالي ۵۰۰-۱۰۰۰+ واحدونه توليدوي. کله چې مياشتې يا کلونه تير شي او ډوپاامين خورا زيات شي، مغز بيا تنظيم کوي: دا ريسيپټرونه کموي ترڅو د سيلان څخه خوندي شي. پايله: عادي فعاليتونو چې مخکې "Netflix". په ۴۰-۱۰۰ واحدونو ثبت شوي، اوس ناکافي سيګنال توليدوي حتی د پام راجلبولو لپاره هم نه ازمويئه دا ښيي:
*** مخکې له اعتياد څخه - خوښونکي؛ يو خوشحاله ماسه.**
*** د اعتياد په جريان کې - دا ډير ښه نه وي، نو ډير لټون ته اړتيا نشته. په لومړيو کې د بيا رغيدو دوره کې - هيڅ شی نه دی؛ تاسو هلته ناست ياست او تم کوئ چې يو څه احساس وکړئ؛ تاسو دا نتيجه لرئ چې تاسو خراب ياست. درې مياشتې د بيا رغيدو څخه وروسته - په ناڅاپه توګه، تاسو پوهيږئ چې تاسو په واقعيت کې د شاشې په يوه څه تمرکز کوئ. هغه لحظه - هغه لومړۍ ريښتيني کوچنۍ خوښي - دا د سنسورونو تنظيم کول دي. دا لومړی نښه ده چې سيستم په بيا رغيدو دی. دا وپيژنئ.**

فرصتونو د ضايع کيدو انديښنه — ولې هرڅه بې ارزښته بريښي
يو ځانګړی ذهنی بنديز شتون لري چې نشه مخدرات رامينځته کوي، هغه څه چې "فرصتونو د ضايع کيدو انديښنه" بلل کيږي.

*** وکتل: 'دا په نشه حالت ښه به وي' → دا نه خوښوي Netflix په هوشيار حالت کې.**
*** وکتل: 'زه کاږه يم؟ آيا دا تر ټولو غوره نشه ده؟ ايا زه يې ضايع کوم؟' → دا نه Netflix په نشه حالت کې خوښوي.**
*** په هوشيار حالت کې طبيعت ته تګ: 'دا په نشه حالت ښه به وي' → دا نه خوښوي.**

* په نشه حالت کې طبیعت ته تګ: 'ایا زه دا په سمه توګه کوم؟' → دا خو مزه نه ده. دا نشه یوازیتیا یو ربښتی جوړوي چې هرڅه یې خرابوي. حتی هغه نشه هم د غوره کولو اندیښنې تابع ګرځي. زندان یوازیتیا نه دی - دا د اوسنۍ حالت څخه محروم کیدل دي.
"تېر: "وټاکئ کله چې خوشحالي ډیره وه؟
"مستقبل: "په بل ځل زه به یې په ښه ډول وکړم."
"اوس: "بې".

— ۲۵.۳ —

د خوندې محافظت لپاره کوډ.

واکره چې سکرین ستاسو یوازینۍ خوندي سیمه ولې شوه.

په کمپیوټر کې، یو FIREWALL د شبکې تر منځ د لاسرسي کینډل کوي - دا لټون لاسرسي (د معلوماتو ترلاسه کول) اجازه ورکوي، بلکه چې لیکلو ته لاسرسي (د معلوماتو لیږدول) بند بوب. سکرین په بشپړ ډول د firewall په څیر کار کوي:

لټون لاسرسي (اجازه لري): نړۍ د ټولنیزو رسنیو له لارې وګورئ؛ په غیر فعال ډول محتوا ووینئ؛ وګورئ نور څه کوي؛ معلومات ترلاسه کړئ پرته له دې چې ځواب غوښتل شي.
لیکلو ته لاسرسي (بند شوی): د ځواب ورکولو اړتیا؛ په ریښتیني وخت کې ځواب ورکول؛ د رد یا قضاوت خطر؛ د تعامل لپاره انرژي مصرف کول.
وایي دا احساس مو د امنۍ دی: هیڅ رد نشي (خپل ځان په وړاندې نه راټولول)؛ هیڅ کاري اندیښنه نسته (چوکې نه ګوري)؛ هیڅ انرژي ضایف نشي (فقط فعالیت). بشپړ کنټرول (تاسو کولی شئ، د ودریدو، بندولو او هر وخت د ځان څخه لیرې کیدو). بدل: دا فایروال د منفي ټولنیز پایلو څخه خوند اخلي - مګر همدغه ډول مثبت ټولنیز پایلون هم کموي. هیڅ رد نشي، مګر هیڅ قبوول هم نسته. هیڅ ضایف نه، مګر هیڅ انرژي هم نه. سکرین تاسو د یوې طریقې سره خوندي بیا ساتي چې په تدریجي توګه ستاسو ته مرګ وروړسوي.

ولې د انسانانو لپاره ټولنیز تعامل ستونزمن دی؟

ټولنیز تعامل د ځانګړو وسایلو اړتیا لري، چې ممکن ستاسو سیستم یې نه ولري.

عادي سیستم:
* د عصبي لیږدونکو مواد مناسب مقدار شتون لري، چې د ټولنیز پروسې لپاره اړین دي.
* په منظم ډول تنظیم شوی دی (نه ډیر حساس) کورتیزول (cortisol).
* جایز ورکونکی سیستم کار کوي (تعامل ښه احساس کوي).
* د ټولنیز تعامل لګښت منځني وي، چې د مزایا سره مقابله کولی شي.

کمزور سیستم (اعتیاد + ځنډ):
* عصبي لیږدونکو مواد کم شوي دي.
* کورتیزول تنظیم نه دی شوی (هرڅه ګواښونکي ښکاري).
* جایز ورکونکی سیستم اغیزمن شوی دی (تعامل احساس نه کوي).
* د ټولنیز تعامل لګښت خورا لوړ دی، او مزایا یې نشي توانیدلی چې دا لګښت مقابله کړي.

ټولنیز کار	عادي سیستم لګښت	کمزور سیستم لګښت
سترګه په سترګه کتنه	لږه	ډیره (ډیر حساسیت)	— د لږرد څخه ډډه، سترګې په بل ځای باندې ګرځول.
بسیار لنډ خبرونه.
کمی. لوړ (ضروری کاري ظرفیت).

— یو سیلابی ځوابونه.
د احساساتو سره مطابقت.
مستویا. شدید (هیڅ سرچینې نشته).

— د تکرار/نقد.
مستویا-لوړه. ډیرې ستونزې.

— بشپړ بند یا خفګان.
ډلې کې ځایونه.
مستویا. ناممکن.

— ګومار، وتل.
ناڅاپه تعامل.
کمی. د بحران کچه.

د زیږدو احساس، د ځان څخه بې ځایه کیدل —
د سکرین نه یو سستۍ ده. دا درملنې ده.
سیستم د بقا لپاره سرچینې خوندي کوي.

— 25.4 —

د بیا رغون لړۍ.

د اړیکې ته راستنیدل: دریو ګامونو سره.

لومړی ګام - د ټولنیزې بیا رغیدنې مخکې سختجاري ترمیم. تاسو نشي کولی "په شاټه بیرته ورځئ". ستونزه شوې سیستم د ټولنیز بار په مقابله کولو کې ناتوان دی. د لومړي وخت په ډېر اغیز کیدو هڅه کول چې د ټولنیزې بیا رغیدنې ته لاړ شئ، لاندې پایلې لري: ډیر تحریک → شاټ ګرځول → زیاتوالی په ځانګړی توګه مخنویدل → عمیق ایزوله. باید د ټولنیزې بیا رغیدنې پروګرام پیل کولو مخکې د سختجاري ترمیم وشي. د سختجاري ترمیم ترتیب (۱-۴ اونۍ): لومړی فزیکي بیا رغونه - خوب، تغذیه، حرکت، د معدې روغتیا (پروتوکول ۱۷-۲۱)؛ د ډوپامین ریسیپټرونو وده - وخت او کم تحریک لرونکي فعالیتونه؛ د حسونو بیا تنظیم کول — ازمایښت په پام کې نیولو سره (هر کوچنی ریښتینی خوښي = Netflix کوچني خوښۍ ته لېوالتیا؛ د ازمایښت: کله چې تاسو وګورئ چې تاسو واقعا یو څه کوچنۍ شی خوند اخلي - یو Netflix پرمختګ). د وعدې، یو غږیز ټراک، د رڼا یوه دقیقه - دا پدې مانا ده چې سیسټم بیرته کار پیل کړی دی. دا ثبت کړئ. دې ته خوشحالي وکړئ. دا کوچنۍ خوښۍ بیولوژیکي خپرېدل دي، او دا کوچنۍ شیان نه دي. د هارډویر ترمیم چاپیریال لپاره ملاتړ (تمرین، لایون مین، اومیګا 3). میتیلینیشن ملاتړ (میتهیلفولیټ، ویټامین BDNF: ملاتړ بی ۱۲)؛ ضد التهاب مواد (اومیګا ۳، کورکومین)؛ ډوپامین مخکینې توکي (ټایروسین)، کله چې سیستم ثابت شي.

د تعامل د تجربې درجه:

د هاکي له لوبې پیل نه کوئ. لومړی یوازې په یوه سلیټ کې ولاړ شئ او دیوال ته چپ کړئ. بیا په یوې کم خطر لرونکي سیمه کې تمرین وکړئ. د ټولنیز ببرته راګرځیدو لپاره اصول: منظمه تجربه، تدریجي ستونزې، هیڅ مرحله نه پرېږدئ.

مرحله ۱ — نږدیت (۴ اونۍ او ډېر): د نورو خلکو په شاوخوا کې اوسئ؛ هیڅ اړتیا نشته چې تعامل وکړئ؛ مثالونه: سپورټ کلب، کافي شاپ، پارک؛ موخه: عادي کول. حاضری پرته له ویرې، مرحله ۲ - ومنل (هفتې ۸+): لنډ نظرونه، سر ټکولو، "سلام"; د خرڅکارانو سره اړیکې، د سپورټ مرکز کارکوونکو سره؛ لنډ او سوداګرۍ ډول؛ موخه: د کوچنیو تعاملونو تمرین.

مرحله ۳ - منظمه تبادله (۳ میاشتې+): د محدودې ساحې سره محادثې؛ د کلاس مناقشې، د سپورټ شریکانو لپاره تنظیمات؛ د محدودې مودې، د موضوع په اړه؛ موخه: د خبرو کې پایښت تمرین.

مرحله ۴ - عادي ټولنیز فعالیت (۴ میاشتې+): د یوې کونکي سره چای؛ لنډ ټولنیز تګتګونه (تر ۲ ساعتونو پورې)؛ تل د وتلو لاره شتون لري; موخه: د یو په یو اړیکو بیا رغون.

مرحله ۵ — ګروپي ټولنې (۶ میاشتې او زیات): کوچنۍ ګروپونو سره ناستې (۳-۵ کسه)؛ د پوه شوبو خلکو سره، مناسب ځای؛ کولای شئ چې اړتیا وه ووځئ؛ موخه: د ګروپي چلند مهارتونه بیا رغ کړئ.
یوازې که ATORY - ټولنیزې پېښې (۶-۱۲ میاشتې او زیات): سترې ناستې، خوشحالي، پېښې؛ نه دي منډ — چمتو یاست؛ د یوې باورلې کس سره، د وتلو لپاره طرحه موجود وي.
د دې ګامونو څخه تېر شئ. که چېرې کوم ګام ستونزمن ښکاري، نو تاسو چمتو نه یاست - مخکې ته لاړ شئ او په پخوانۍ کچه کې نور مهارتونه رامینځته کړئ. هیڅ ټاکلې مهال نه دی. ستو تیاری.

د ډیلر بیا تعریف کول: داخلي سپلي چین
بنسټیزه مسله: تاسو د ډوپامین تولید یوې بهرنۍ شرکت ته سپارلي و.
حل: د سپلي چین په کور کې راوړل.
بهرنۍ شرکت ماډل:
[کمښت] → [مؤقت خوښي] → [یو لوی مقدار ترلاسه کول] → [په ډیلر سره اړیکه نیولو] → [د ډوپامین اړتیا] → [بیا د ډوپامین اړتیا] → [بیا په ډیلر سره اړیکه نیونه].
هیڅ داخلي تولید نه. بشپړ تمځای. سپلي چین ګواښمن دی.
داخلی تولید ماډل:
[د ډوپامین اړتیا] → [په داخلي تولید سیستمونو کار کول] → [یو منزوي، پایښت لرونکي مقدار ترلاسه کول]. داخلي تولید ببرته عادي شو. هیڅ خارجي اړتیا نشته. [سیستمونو ته بیا ځانګړتیا ورکول] → [طبیعي تغیرات] پخپله مضبوط او پایښت لرونکی. داخلي سیستم میخانیکزه د بیا پیل څرنګوالی د فعالیت لپاره وخت د تمرین لړۍ → ډوپامین + اندورفینز د ګرځیدو سره پیل وکړئ، بیا د قلبی/وزن تمرین ته لاړ شئ. اونۍ ۲-۴ بریالیتوب د کارونو پایته رسیدل → پاداش سیګنال کوچني کارونه، لیدونکي چیک بوکسونه، پرمختګ څارنه. اونۍ ۴-۸ اړیکې ټولنیز ټرون → اکسیټوسین + ډوپامین همغږي پروسس، تدریجي لړ د تجربو څخه جوړ شوی. میاشتې

۶-۲ نویوالي نوي تجربې → ډوپامین زیاتوالی کوچنۍ نوې شیان: راوتې، خواکونه، ځایونه اونۍ ۴-۸
تمه ورکول → مخکینۍ ډوپامین
چیزونه وټاکئ چې تمه وکړئ اونۍ ۴-۸
واقفیت مهارت پراختیا → لیاقت پاداش
یو څه نوی زده کړئ، د لیدو وړ پرمختګ ثبت کړئ میاشتې ۲-۶
خدمت په نورو مرسته کول → معنی + ډوپامین
په رضاکارۍ کار وکړئ، ملګرو ته مرسته وکړئ، ونډه واخلئ میاشتې ۳-۶
"ټرایډر" یوازې هغه کس ندي چې تاسو ورته نشه درلې. "ټرایډر" ټول هغه ذهنیت دی چې ډوپامین له بهر څخه راځي - دا باور چې تاسو نش لرئ ښه احساس وکړئ پرته له دې چې... مرستې ته اړتیا ده، د خپلو عصبي کیمیاوي سیستمونو په اړه د مایوسۍ احساس. د سوداګر د لید لټول په دې مانا ده: "زه د خپل ښه حالت لپاره بهرني چا ته اړتیا نه لرم. زه داخلي تولیدي سیستمونه لرم چې کار کوي. زما مسؤلیت دا دی چې دا سیستمونه ساتم او عملي کوم." کله چې دا داخلي عرضه بیرته راځي، نو هغه بهرنۍ چانس غیر ضروري، بیا ناخوښه، او وروسته بې فکر کیږي. دا ازادي ده.

— 25.5 —

د ملګرۍ پروتوکول.

د هغه اړیکو بیا جوړول چې تاسو یې له منځه وړلي وو.

ضرر جو ارزیابی:
ایزولیشن الګوریتم نه یوازې تاسو د ملګرو څخه لېرې کړی، بلکې ممکن یې اړیکې هم خرابې کړې وي.
تفتیش: کوم ملګرتیاوې د فعال استعمال له امله ورکړل شوې (هغوی ولیدل او شا واړول)؛ کوم ملګرتیاوې د غفلت له امله ورکړل شوې (تاسو یوازې ناپیدا شوید)؛ کوم ملګرتیاوې بیا ترلاسه کیدی شي (یو څه ښه اراده پاتې ده)؛ کوم ملګرتیاوې د بیا رغونې سره نښل شوي دي (ملګري چې د استعمال په اړه دي، محرکونه).
کنګورۍ:
بیا رغونې وړ ملګري (دا ملګرتیاوې بیا جوړ کړئ) - یا مه کارولئ یا خورا محدود ډول کارولئ؛ د بیا رغونې له پوهیدو سره یا د زده کړې لپاره چمتو. ستاسو د پاملرنې نه، دوی لا هم غوښتنې لري؛ دا سپنګه دي، هغوی ته لومړیتوب ورکړئ.

مخالفه سیګنال لرونکي ملګري (احتیاط وکړئ) - د ګوند په شرایط کې مینه وال؛ ممکن ملاتړ وکړي، مګر ممکن هم ستونزې رامینځته کړي؛ مخکې له دې چې بشپړ تمایلي ولرئ، هغوی ته پام وکړئ.

د شبکې کارول (دغه سیمې بند کړئ) - اړیکه د نشه موادو په محور کې وه؛ لا هم فعال دي، کولی شي تاسو بیرته راکشړي کړي؛ دوی 'بد' خلک نه دي - له بیا رغونې سره یې مطابقت نلري؛ ممکن وروسته کلونو کې ورنومائئ، اوس نه.

د نسکور شوبو پلونو (قبول کړئ او مخه لاړ شئ) - تاسو خورا زیان رسولی دی، باور ورکړل شوی دی؛ د تاوان ورکولو اړتیا شته. مُمکن ده چې وروسته وشي؛ اوس لپاره، هڅه مه کوئ؛ خپلې ځواکونو هغه ځای ته وکاروئ چیرته چې سرمایې له خپله برابره ګټه راوړي.

و پروتوکول ۔۔۔د بیا
ربطي ټینګار (څه ویل): "زما په غیاب بخښنه، زه درلودم ځینې ستونزې او له دې سره مینه وکړم." دا خورا ګړندی او ډیر معلومات لري، او ستونزو ته تمرکز کوي. پر ځای یې: "سلام، زه ځینې ستونزې تجربه کوم او د ځان په وده کار کووم. زه تاسو ته فکر درلودم. ایا تاسو غواړئ چې یو څه وخت وکړئ؟"
لومړۍ کتنه: لنډه وهئ (۱ ساعت)؛ د کم تحریک لرونکي ځای غوره کړئ؛ صادق اوسئ مګر ډیر تفصیل نه ورکړئ - "زه ځینې روغتیا ستونزې تجربه کوم، ډیر ښه شئ؛ ډیر واورئ تر هغه چې خبرې وکړئ؛ دا ټول یوازې ستاسو په اړه مه وي.
بیا جوړول: ثابت والی د شدت له مخې؛ هغه وخت کې حاضر شئ کله چې ووایي؛ کوچنۍ کارونه وکړئ؛ اجازه ورکړئ چې دوی بیا د اړیکې لومړیتوب ټاکي؛ ممکن دوی احتیاط ولري - دا منل کیږي.
مخکې له هغې وټاکل - (او نور، SMART، Refuge Recovery) نوي ملګري جوړول: بیرته راځېدونکي ټولنې شوي چې ستاسو سفر یې پوه شي؛ ګډه تجربه د فوري اړیکې رامینځته کولو لپاره ده؛ خطر: بیرته راستنیدو په واسطه خپرول - ثابته غږي غوره کړئ.
د روغتیا په کچه خلک؛ مداوم — (climbing gyms) د تګ کلوبونه، چپکیدو سیمې (CrossFit، تندرۍ ټولنې) ګډون اړیکې جوړوي؛ دا یو فعالیت دی (په لومړي سر کې خبرې لازم نه دي).
د پرمختګ غوښتونکي خلک؛ ګډه ګټه موضوع — (classes، workshops، skill groups) زده کړې سیمې برابروي؛ منظمه تعامل شتون لري.
رضاکارنې سازمانونه — د خدمت په کچه خلک؛ یو څه مهم کار سره کول؛ د ګډې موخې له امله اړیکې جوړیږي.

د ۱۵-۳۰-۵۰ قاعدې:
څله لیدل = دوی ستاسو پوهیږي؛ ۱۵
څله لیدل = تاسو یو مساوي مخ یاست؛ ۳۰

ځله لیدل = د ملګرتیا احتمال شتون لري ۵۰+.
ملګرتیا په بالغ کې وخت اخلي او د تکراري لیدو ته اړتیا لري.
هیڅ ډول فوري تمه مه کوئ. ریشه ورکړئ. د بوټو ویالو ځای په ځای کړئ. مداوم ډول وریښه وکړئ.

مرسته ترلاسه کول ضروري نه ده. که تاسو د طبي مرستې ته اړتیا لرو، دا د ناکام په ګوته ندي.

مرکزي نکات:
* تاسو ځکه نشئ ټولنیز شوی چې ستونزه لرئ - ستاسو سیستم د چمتل اندازې لپاره تنظیم شوی و درلوده، مګر دا د انسان logika (ډوپامین کاري کول). ملګري یې "تاخیر" په توګه پیژندل شوي وو. مغز لویه لپاره فاجعه وه.
* منځنۍ خطای - ټولنیزې همکاري په نشه موادو ترلاسه کولو کې یوه بار وه؛ هر ګام د جلا کیدو یو "کاري وده" و. ټولنیز مهارتونه ځکه کم شول چې دوی یې غیر ضروري ګڼل.
* Netflix ستونزه د سیګنال او شور ده - نشه موادو د ډوپامین مقیاس تنظیم کړ؛ عادي فعالیتونه. ډیرې لورتیاوو سره راجسټریشن نشي کېدلی؛ دا د بې حوصلې نه ده، بلکې د ریسیپټرونو کمیدل دي؛ سنسورونو ته وخت اړین دی چې بیا تنظیم شي.
فرصتونه ورکړي او اندیښنې هرڅه خرابوي — هوشمن: 'دا شه به وي که په حالت کې وم'؛ حالت کې: 'زه دا ضایع کوم'؛ نتیجه: تاسو هیڅ هم نشئ کولی خوند واخلئ، هیڅ ځای ته؛ د درملو یو نامناسب معیار رامینځته کړ.
د سکرین دی یو فایروال — یوازې لوستل (کتنه) مسموح ده، لیکلو (برخه اخیستنې) نه؛ دا د رد څخه خوند ترلاسه کوي، مګر د منلو مخه یې نیوي؛ ټولنیز تعامل د کمزورې سیستمونو لپاره په جسم باندې ډیر اغیز لري؛ راستنیدل د بقا ستراتیژي ده، بلکې... بې‌کارهوالي.

سختجاري ترمیم کړئ مخکې له دې چې په ټولنیز ژوند ښه‌رته راستنیدل؛ تاسو نشئ کولی یو کمزورې سیستم "Netflix Test" (هر کوچنۍ ریښتینې خوښي = شفایې پایلې) ته اجباري ټولنیزتوب ورکړئ؛ د لپاره وګورئ.

د ټولنیز بیا رغون لپاره لمړۍ پروسس - د هاکي ډګر مفهوم؛ کم خطر لرونکي چاپیریالونه؛ د نړدیت څخه تر پیښو پورې د تعامل د نمرو څپلوت. د ګامونو له پامه غورځول نه.

د سوداګر په توګه داخلي عرضه چین لیدل - حرکت، لاسته راوړنه، اړیکه، نوښت، تمه، تسلط، خدمت؛ ټول یې بیا پیل کیدی شي؛ ټول پایپیلې ور ډوپامین تولیدوي.
"Friend Protocol": تفتیش، بیا جوړونه، جوړول. نوي - د بیا رغونې سره مطابقت لرونکي (لږ)، مخلوط سیګنال (احتیاط وکړئ)، شبکې کارول (فایروال)، نسکور شوي پلونه (قبول کړئ)؛ د نوی ملګرو لپاره ۱۵-۵۰-۳۰ قاعده.
د وتلو لاره شتون لري - هغه الګوریتم چې د جلا کیدو لپاره تنظیم شوی و، کولی شي د اړیکو لپاره بیا تنظیم شي؛ همدې سخت کاري ظرفیت ته بل لوري اړول ممکن دي؛ دغه الګوریتم بیا لیکل ممکن دي.

بندیزه خبره: د جلا کولو الګوریتم هغه څه وو چې ستاسو سیستم یې هڅه کوله چې ژوندي شي. دا په حقیقت کې غلط نه و. دا هغه مسله حلوله چې ورته ورکړل شوې وه: 'د ډوپامین زیاتوالی، او د خټې کموالی'. جلا والی هغه معادله لپاره غوره حل دی. مشکل هغه معادله و. بیا رغیدنه د هدف د بدلولو په معنا ده. له: 'د ډوپامین کاري اغیزې ته وده ورکول'. تر: 'د انسانی ودې ته وده ورکول'. د نوي معادلات په اړه: سړه نه ده - دا د کوچنیو خوښیو له جملې څخه یو دی. د سکرین Netflix ملګري د ځنډ نه دي - دوی موخه دي نه د خوند ځای دی، بلکې یو زندان دی چې د ساتنې په توګه پټ شوی دی. سوداګر ته اړتیا نشته، تاسو خپل تولید لرئ. خوشحالي یو زنداني ګرځیدلی ځکه چې یو غلط شی تنظیم شوی و. مګر دلته امید شتون لري: هغه مغز چې د جلا کیدو لپاره زده کړی دی، کولی شي د ټرلو لپاره زده کړي. هغه سخت کار چې ستاسو ملګري یې لرې کړي، کولی شي د ژوند جوړولو ته اړول شي. د کوډ د بیا لیکلو امکان شته. هاردویئر ترمیم کیدی شي. فایروال خلاصولی شي. تاسو خراب نه یاست. تاسو په خراب شوي هاردویئر باندې د لرې کوډ تشاوره. مور دواړو ته به نوي کول.

د ستره پېړۍ د کاغذ ۲۵ — د جلا کولو الګوریتم

پروتوکول ۱۵

د شخصي اړيکو بيا رغونه.

تمايل، اړيکې او شتون د کيمياوي توکو په کارولو سره بيا ترلاسه کول.

د هغه څه بيا راځي کولو لپاره يوه پروټوکول چې ويجاړ نه شوي، بلکې يوازې خاموش شوي وو.

د لومړي کلمې پيل:

دا هغه پروتوکول دی چې ډېرې چارچنې يې پام نه کوي. دوی د ترو، اړيکو او مالي حالاتو خبره کوي - ټول مهم حوزې دي. خو دوی يو له تر ټولو شخصي پايلو څخه لرې پرېښي: بدن د هوسا، د پيوند، او د بل انسانيت سره د شتون ظرفيت څه وشو؟ توکي دا سيمه نه پرېږدي. دوی ورننوځي، ځانګړي ځای اخلي، او د خپلو اړتياوو په وينا يې بيا جوړوي. د کلونو وروسته څه راولاړ شي؟ په ډېر وختونو کې، دا بېلګه نه وي پيژندلې کيږي -- يو جنسي ژوند چې د بدلون شوي حالتونو، شاشې او د کاري کولو د اندېښنې په شاوخوا جوړ شوی دی، ترڅو ريښتيني اړيکې ته رسيدل وشي. دا پروتوکول ناسو د خراب شوي شخص په توګه نه ګوري. ناسو خراب شوی نه ياست. ناسو بيا رغونه کوئ -- او يو سيستم چې د بيا رغونې په حال کې دی، د ځنډ لپاره، د بند سيستم په خېر ښکاري. دا دواړه يو څه ندي. هغه څه چې دلته راځي، هغه سيمې لپاره يوه نقشه ده: هغه څه چې توکي کړل، او د بيا رغونې سکوت څه و. د دې په معنا، او څنګه ريښتيني تمايل او اړيکې بيرته راځي -. نه هغه څه چې ورته وو، بلکې د هغه څه څخه ډېر جامع چې مخ ته شوې وه

— ۱۵.۱ —

کارول وروسته منظر.

د موادو په اړه پوهيدل چې دوی د جنسيت اغيزې لري.

سيستيم له لارې تيريږي، د جنسي فعاليت پر څرنګوالي يو لاسليک پرېږدي. دا (reward) ανταμοιβής هر هغه موادو چې د لاسليکونه د موادو له مخې توپير لري، مګر يوه ګډه منطق لري: مغز د مصنوعي سيګنال په شاوخوا کې بيا تنظيم کيږي، او طبيعي سيګنالان - پشمول هوسا - د دې تطابق لپاره بيا جوړيږي.

مواد څه وکړي - د کټګورۍ له مخې
ډوډونکي توکي: کوډاين، ميتامفيټامين، درملي امفيټامينونه
*** ډېر فعال په کارونې کې، اکثراً اورده ناستې.**
*** هغه تحريک چې کيمياوي ډول د موادو سره تړل شوی وي.**
*** د وتلو پر مهال شديد ډوپامين کمښت - هوس له شتون څخه ورکې پرته له هغه محرک څخه.**
*** د محرک پرته، د جنسي ضعف؛ که چيرې فحشاء شامل و، نو د مطلوبوالي زيانوالی**
اپيويډ توکي: هيروين، مصنوعی اپيويډونه، درملي درد کمونکي
*** شديد هوس کمښت - اکثراً د کارونې په ټول دوره کې.**
*** د هرمون بدلون، په ځانګړې ډول ټيستاسټرون؛ د اندوکرين سيستم. ځينې کارونکي په کارولو کې د انورګازميا تجربه کړې ده؛ ځينې کارونکو ويلي چې کله ناکله کلونه يې د جنسي اړيکو څخه بې خبره وي.**
يو ډول هېرول - هغه احساس چې غواړ بدل شوی دی او ناشناسته ښکاري.
شربت: د شربت په واسطه د جنسي فعاليت ستونزه، چې له دې سره همدا فکر موجود وي چې شربت اړين دی.
د اړيکي په بهير کې احساساتي سړه والی - جسم موجود دی، خو احساس نه دی.
کله چې هوښيار وي، نو د کارکردګی اندېښنه، ځکه چې حساسيت هيڅکله هم د محافظت پرته تمرين شوی نه و.
اړيکې او شربت يو ځای شوي - هر يو بل ته تمځای برابروي.
پورنوګرافي: د جنسي فعاليت نمونې. د سکرين، نويوالي او زياتيدو لخوا شکلول، نه د شتون لخوا. ريښتينې ملګي د هغه څه فعالولو ته ناکام وي چې پورنوګرافي عصبي سيستم ته تنظيم کړی و
پورنوګرافيکي لامل شوي ارګانيزم ضعف (PIED): يو ښه مستند شوی، بېرته عادي کيدونکی حالت.
تاخير شوی ارګازم، عاطفی جلا والی، د لېدو عادت په پرتله د شتون احساس.
پاتې نښې چې ټول مواد باندې منځل دي.
شخصي اړيکې کوډ شوي بل ډول ګواړ: کړکيچ د خطر په توګه تجربه کيږي، نه بل ډول.
د جنسي عمل پر مهال جلا والی - بدن موجود دی، شخص غايب دی.
شرم د ځانګړې جنسيت شاوخوا راټول شوی.
ملګري... د تېرې کړنې پاتې شونې؛ اړيکو ته ورتياو چې جلا کولو ته اړتيا لري.

.د کیمیایي اړیکو د خطرناکې جال لپاره

.د ببرته جوړیدو لپاره ډیری خلکو لپاره، لومړۍ ساهي جنسي تجربه بیرته راستنیدل نه دي. دا یو نوی شی دی. هر څومره چې څښک وکړئ، هر څومره چې درمل ونیسئ، هر یوه شخصي اړیکه د کیمیا په واسطه تنظیم شوي وه. عصبي سیستم هیڅکله هم زده کړه نه ده کړي چې څنګه ریښتیني اړیکو ته تسلیم شي - هغه څرګندیدل، هغه نامعلومیت، هغه احساسات چې راځي کله چې هیڅ شی د دوه کسانو ترمنځ په اړیکه کې مداخله نه کوي. دا یو اخلاقي ناکامي ندي. دا د زده کړې کمښت. بدن دا باور وکړ چې د نړیدت لپاره هغه ماده اړینه ده. هغه ماده هم همدغه باور درلود. دواړو یې غلطه وه. بیا رغیدنه مخکینۍ حالت ته ستنیدل نه دي. ډیریو لپاره، هیڅ مخکینی صحي حالت شتون نه درلود چې ورته راستونې وشي. دلته بلنه دا ده چې لومړی ځل په زده کړه وکړئ هغه څه چې هیڅکله نه دي شوول شوي: څنګه موجود شئ، څنګه احساس وکړئ، او څنګه پاتې شئ.

.سکوت دوره

.د فلیټ لائن پوهیدو

.لومړۍ بیا رغونې دوره، د ډیرو لپاره، هغه ځای دی چې چیرته تمایل مخ ته ځي

هیڅ تحریک نه. هیڅ دلچسپي نه. د هر ډول نړدیت لور ته هیڅ کشش نه. بدن، کوم چې ممکن کلونه په مصنوعي شدت کې .تیر کړي وي، ستاینځیري - څکه ګرځي، او ډیرې مودې ستاینځیري

دا سکوت د ببرته جوړېدلو ټولنې کې یو نوم لري: "فلیټ لائن". او دا په لومړۍ مستقله توګه د ترخ تجربو له جملې څخه دي. د دې نه مخنیږي چې د دې نه ویره رامینځته شي - هغه ویره چې یو څه تل لپاره ورک شوي، او د هوس د ظرفیت به بیرته .راغی که نه

.دا بیرته راځي. مګر دا د دې پوهیدو لپاره ګټه مندی ده چې په واقعیت کې څه پیښیري

د "فلیټ لائن" تعریف دا دی: د پاداش ورکولو سیستمه، په کلونو لمړۍ کې، د مصنوعي سیګنالونو ته ځواب ویلو لپاره تنظیم شوی و. تحریک د موادو، د ځانګړو محرکونو، او د بد حالتونو سره ټرل شوی و - نه د طبیعي شتون سره. بیا بیا، د بیرته راستنیدو په جریان کې، دا سیګنالان ورک شوي دي. مصنوعي لارې ټرل شوې دي. نوي لاره لا تر اوسه رامینځته شوې نه ده. مغز یو څه خبروي: پخوانۍ لاره کار نه کوي. نوې لاره د جوړولو په حال کې ده. انتظار وکړئ. دا خپریش نه دی. دا بیا تنظیم کول دي. سیستم خراب نه دی - دا دقیقا هغه څه کوي چې شفایي عمل ته اړتیا لري، کوم چې د سکوت په حال کې نوي جوړښت رامینځته کول دي. :دوره په کارونې ډول پورې اړه لري

*** د محرکونو بیا رغونه: اکثرا یو تر دریو میاشتو پورې.**

*** د فحشاء بیا رغونه: اکثرا دوه تر شپږ میاشتو پورې، ځینې وختونه د مخکینۍ پراخې کارونې سره بهرنۍ دوره هم ممکن وي.**

*** د افیونونو بیا رغونه: ممکن د هرمونې بیا رغونې ته اړتیا ولري؛ شپږ میاشتې یا زیاتې نه دي نامړه ځینې خلک دوړې تجربه کوي - سکوت، بیا لنډ لید. د راستنیدنې دوره، بیا سکون راځي - تر هغه وروسته چې :ببرته عادي حالت ته راغلې شي. د دې دوړې په جریان کې خطرونه فزیکي نه دي. دوی ذهني دي**

*** د اندیښنې شتون - د مؤقتې سکون احساس کول لکه څنګه چې دا د تل لپاره د لاس ورکیدو معنی لري.**

*** ازموینه - د فعالیت تایید هڅه، کوم چې د کاري ستونزې او د بیا رغیدنې ځنډ رامینځته کوي.**

*** مجبورول - د تیارۍ نه کتل سره د نړدیت هڅه، کوم چې شرم زیاتوي.**

*** درملونه اخیستل - د طبیعي بیا رغونې لپاره وخت نه پریښودلو سره سم په فارماسیوټیکل توګه مرسته ترلاسه کول.**

:د "فلیټ لائن" سره د مخ کیدو په اړه

ډیرې اندیښنې کوئ نه. دا یو دوره ده، نه فیصله. جسم درمل شوی دی. تمایل ورکړل شوی ندی - بلکې بیا تنظیم کیږي. ازموینه وکړئ نه. پورنوګرافي لیدنه د دې لپاره چې وګورئ که څنګه فعالیت لا هم کار کوي، یا په زیان من ډول د عکس العمل له امله د ځوابونو په پلټلو، اندیښنه هغه سیستم ته راوړنوه چې د آرامې له لارې درمل شوی دی. هر ازموینه بیا رغون مخه نیسي. مجبور کړئ نه. د بیا رغون لپاره د جنسي فعالیت هڅه کول - ځان یا بل چا لپاره، یو ملګی د عصبي سیستم پر فشار زیاتوالی راوړی چې اوس مهال یې دا توانید نه لري. که چیرې یو ملګی موجود وي، صراحت ترټولو ښه او لوی عطیه ده: زه په بیا رغیدنه کې یم، دا موقتي ده، زه د صبر غوښتنه کوم. خاورې ته پاملرنه وکړئ. "فلیټ لائن" سستۍ نه ده - دا د تیارۍ وخت دی. خوب عصبي بنیاد ته بیا راځي. حرکت د وینې جریان ښه کوي او د هورمونونو بیا رغونې ملاتړ کوي. تغذیه هغه ښیو کیمیاوي توکي چمتو کوي چې د هورمونونو بیا رغونې لپاره اړین دي. دا د بیا رغونې څخه بېګناه نه

دي. دوی د دې بنسټ دي. پرته له دې چې تعقیب وکړئ، مشاهده وکړئ. د بیرته راځیرلو نښې - سهارنۍ تحریک، ځانګړي لومړني اغیزې، د ګټې یو څیز - شه سیګنالان دي. دوی ته اړتیا نشل چې فټر کړئ یا په زور ډول ازمول کړئ. دوی یاد کړئ. اجازه ورکړئ چې دوی د پرمختګ ثبوت وي پرته له دې چې دوی په بل مناسب فرصت بدل کړئ.

د "فلیټ لائن" میاشتنیو لپاره دا نقش ممکن ګټور وي:

سکوت دوره.

څه پیښ وي؟

څه ډول پاملرګې اړتیا ده؟

څنګه د ځان ساتنه وکړئ؟

* **د نشې کارولو څخه ډډه وکړئ.**
* **په خپلو احساساتو کې ثابت اوسئ.**
* **ځکه چې ستونزه شتون لري، نو د مرستې غوښتل هیڅ هم نه دی. که تاسو په دې اړه اندیښمن یاست چې څوک نشه کاروي، نو د مرستې لپاره اړیکه ونیسئ.**
* **د ځان ساتنې لپاره نور لارې موندلو ته هڅه وکړئ.**
* **کله ناکله، ستونزه د حل کولو لپاره په یوه ځانګړي ډول سره کار کول اړین وي.**

[Recovery Kernel]

لومه میاشت.
سیستم شاک، سکوت.
ځپل، ومنه کړئ، انتظار وکړئ.
ازموئنه، جبر.
لومه میاشتې تر دریو میاشتو پورې.
ژورې بدلونات پیل شوي دي.
خلاست، حرکت، تغذیه
ډیرې اندیښنې، مصنوعي تحریک
د دریو څخه تر شش میاشتو پورې.
طبیعي تمایلاتو څخه لنډیزونه.
علاماتو ته پام وکړئ، صبر ولرئ.
چټل، عمل کول
شاړ میاشتو څخه وروسته.
طبیعي ظرفیت بیرته راځي.
تاوتریږي، تدریجي بیا رغونه.
هیڅ نه.

د اړیکو بیا جوړول.

د بفرونو پرته د اړیکې ترلاسه کولو څرنګوالی.

کله چې تمایل بیا راپورته شي—حتی که یوازې یو څه—نو پوښتنه دا وي: څنګه کولای شو د ریښتیني نږدیت لور ته لاړو کړو، کله چې هغه ځمکه هیڅکله تیار نه ده کړا، یا یوازې په ستونزمن شرایطو کې تیار شوې وي؟

ډیر مه، صمیمیت سره، او د ناقص لپاره بشپړ اجازه ولرئ.

ځینې نښې په جسم کې احساس کیږي.

د ریښتیني فزیکي نږدیت لپاره ځینې وړتیاوې اړینې دي چې د نشه موادو لخوا ډیر وخت ککړوي: د بدن په اړه پوهیدل، د ستونزې سره مقابله کول پرته له دې چې ورځخه وتلل شي، د احساساتو احساس کول پرته له

دي چې هغوی کم یا زیات شي، او د حقیقت په ډول خبرې کول. دا ټول زده کړئ د ورتیا دي. دوی هیڅکله هم ناشوونکي نه وو. یوازې دوی ډیر وخت لپاره خوندور یا اړین نه وو تر څو چې تمرین وشي. له جنسي اړخ څخه مخ ته لاړ شئ. هغه فزیکي احساسات چې په ځینو کې پیدا کیږي. لاسونه د یو بل سره ټرل، بغل کې نیول، او د چا په څنګ آرامید - دا عصبي سیستم ته دا درس ورکوي چې لمس خوندي دی مخکې له دې چې هغه دا زده کړي چې لمس ممکن خوشحالي راوړي. دا ځنډ نه دی. دا بنسټ دی. د حسیت تمرکز وکړئ. د ماسټرانو او جانسن لخوا رامینځته شوی، د حسیت تمرکز په تدریجي ډول د لمسټو کچو له لارې مخ ځي - د جنسي غړو پرته، بیا د جنسي غړو سره، بیا هم د جماع لپاره - او د ارګازم هدف په څرګند ډول لرې دی. ټول تمرکز په احساساتو باندې وي. خپل ځان: هغه څه چې احساس کیږي، نه هغه څه چې ترلاسه شوي. ډیری درملتونونه چې د جنسي بیا رغونې په اړه روزل شوي دي، کولی شي دا پروسه لاربشود کړي. خبرې وکړئ ترڅو عمل وکړئ. هغه څه ووایئ چې په ریښتیا کې پیښ کیږي — زه ویره لرم. زه خپل حضور له لاس ورکولو ته نردې یم. ما باید وروشي— دا د اوسیانس ناکامۍ نه ده. دا اوسیانس ده. کړا وړه د اړیکې مخینه نه ده؛ دا د هغې جوهر دی. د ناقصیت ښه راځئ. لومړنۍ تجربې د هوښیار اوسیانس سره اکثرا نامرغه وي. دا د دې نښه نه ده چې کوم شی غلط دی - دا د دې نښه ده چې یو څه نوی زده کیږي. بدن هغه مهارتونه تمرینوي چې لا یې نه لري. خنده، صبر، او بیا هڅې کولو لومړۍ مخینه نه دي. دوی وده دي. کله چې تاسو پرتموه شئ، پام وکړئ. د ځان څخه جلا والی - هغه تجربه چې په ګوته کیدو سره بدلون مومي - په ژمنه کې عام دی. کله چې دا وشي: د لاسونو احساس وکړئ، د تنفس، او د وزن احساس وکړئ. د بدن په سطحه ځان ټکان ورکړئ. وروسته لاړ شئ. دا منل شوي ده چې بشپړ وکړئ او کله چې حالت عادي شي بیا پیل کړئ. د شخصیت له ځانه جلا کیدل ناکامۍ نه ده. دا عصبي سیستم هغه څه کوي چې یې زده کړل. دا شی کول ممکنه ده.

کله چې فحشاء د کارونې یوه مهمه یا لویه برخه وي، نو تحریک سیستم په ځانګړې ډول د هغه محرکاتو ته وده ورکړی دی: سکرین، نویوالي، پراختیا، فینټازي، ځارنه پرځای د ګډون. ریښتینۍ ملګري - سره خپلو انسانیتونو، خپلې نیمګړتیاوو او خپل شتون سره - هغه نمونې سره سم نه دي چې جوړه شوې ده. دا ممکن بدل شي. مغزي انعطاف وړتوب - هغه ځانګړی کیفیت چې د فحشاء له امله یې په کې بدلون راغلی و - اجازه ورکوي چې بیا هم ورته بدلون راغلې شي. بیا د ریښتیني اړیکو په لور. خو دا پروسه ځانګړي شرایطو ته اړتیا لري: بشپړ ترکیدنه له پورنوګرافي او مصنوعي تحریک څخه. دا هغه نرم ډولونه هم شامل دي - ټولنیز رسنۍ عکسونو چې د وجد لپاره ترتیب شوي، هغه فینټازي چې د پورنوګرافیکي محتوا په یادولو جوړوي. عصبي سیستم د لومړۍ محرک او د هغې انعکاسونو تر منځ بې پلوه نه دی. ترکیدنه باید ریښتینه وي. د فینټازي پرته یو دوره. ډیری وختونه فینټازي حتی هغه مهال هم پورنوګرافیکي لارو ته ځي، کله چې سکرینونه شتون نلري. د دریو څخه تر نردې اتیا ورځو پورې یوه دوره. — یا داسې، پرته له ځان لاس وهنې، یا یوازې ځان لاس وهنه یوازې د جسمي احساس لپاره، نه د ذهني تصور لپاره، دا د تحریک سیسټم ته اجازه ورکوي چې د خپلو روزل شویو لارو څخه بې برخوره شي. تدریجي بیا تنظیم کول په شتون تمرکز کولو ته. که چیرې یو ملګري موجود وي، تدریجي بیا معرفي کول — پرته له اړتیا د جسمي اړیکي، بیا زیاتوالي د نردې اړیکي سره — دا اجازه ورکوي چې تحریک یوازې د یو ریښتیني شخص په شاوخوا جوړ شي، نه د یو جوړ شوي تصویر په شاوخوا. دا ومنل چې یو ریښتینی شخص د پورنوګرافي څخه مختلف دی، دا د معیارونو کمول سره صبر وکړئ. د پورنوګرافۍ له امله د تنظیمیدو ستونزه PIED ندي. دا د ریښتیني ظرفیت بیرته راځي. د مستند، ښه مطالعي شوې او د اصلاح وړ ده. د بیا عادي کیدو دوره معمولا دوه څخه تر شش میاشتو پورې وي، که څه هم پراخه یا اوږدمهاله کارول ممکن د دې لپاره نور وخت ویناوي. دا بیا عادي کول ریښتیا دي. یوازینۍ بدلون د وخت او له پورنوګرافۍ څخه د بې کیدو په ثابتوالي پورې اړه لري. سرچینې: ګري ویلسن د r/pornfree پورنوګرافۍ او مغز په اړه کار؛ د او ورته فورمونو ټولنې؛ یو تصدیق شوی سکس اعتیاد درمل لپاره د شخصي یا جوړو لپاره لاربشود. کار (CSAT).

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۱۵ — بنسټیزې پوهیدلې
د زیاتې جنسي هوسا لامل (stimulants) موادونو د جنسیت پر څرنګوالي تاثیر پریښودلی دی. محرکونکي کیږي، بیا یې د جنسي هوسا کموالی راځي. مخدر مواد د جنسي هوسا کموي او د هرمونونو سیستمونه خرابوي. الکohol د نردیت احساس د مایوسي سره یو ځای کوي؛ د عمل کولو اندیښنه د شتون پر ځای راځي. پورنوګرافي د جنسي هوسا په څرنګوالي اغیزه کوي، چې له ریښتیني اړیکې لرې کیږي. ټول مواد د نردیت لپاره د ککړۍ یو ډول رامینځته کوي.
د جنسي هوسا کموالی د ویجاړیدو نه دی؛ دا بیا تنظیم کول دي. د کم یا نه شتون حجاب یو عادي، تمپلیری او اړین وخت دی.
مدت یې مختلف وي: په معمول ډول یو څخه تر شش میاشتو پورې، ځینې وختونه ډیر. پروتوکول دا دی: ومنئ، بنسټ ته پاملرنه وکړئ، ازموینه مه کوئ، مجبور مه کوئ. که چیرې حالت شش میاشتو نه وروسته هم بدوالیري، ارزونې ته مراجعه وکړئ. هورمونال معینات (ټیستوسټرون، اندوکرین پلن) مناسب دي. یو طبیب یا متخصص کولی شي د درملنې وړ داخلي ستونزې وپیژني. باید د دوا په کارولو مخکې د طبیعي بیا رغیدو ته اجازه ورکړل شي. پاک جنسي اړیکې زده کړئ، بیا ترلاسه نه کړئ. د ډیرې کسان لپاره، صحي او پاک جنسي ژوند هیڅکله هم جوړ شوی نه و مخکې له دې چې دوی دوا کارولو ته پیل وکړي. په جسمي اړخ کې لومړۍ نښې د غیر جنسي مینه وي؛ د راحتۍ په جوړولو سره مخکې له تمین څخه د احساساتو تمرکز، صادق ارتباط، او صبر د ناقصیت سره، هغه وسایل دي.

جدا والی عام دی او د علاج وړ دی - ځمکه کړئ، وروسته لاړ شئ، او بیرته راشئ.
د پورنوګرافي بیا رغونې ته ځانګړي شرایط اړتیا لري.
له هر ډول مصنوعي جنسي تحریک څخه بشپړه پرهیز.
یو دوره پرته له خیالونو سره د لاس مال وهنې، چې اجازه ورکوي د تحریک تنظیم شي.
تدریجي بیا جوړونه په ریښتیني کسانو باندې تمرکز کوي.
د پرهیز سره معکوس کیږي - بیا رغونې سره مستند شوي او حقیقت لري PIED.
مسلکي ملاتړ شتون لري او مناسب دی. د جنسي درملنې لپاره متخصصان. فردي یا جوړو لپاره، تصدیق شوي جنسي اعتیاد درمل کارکوونکي (CSAT) د پورنوګرافي ځانګړي ببرته واک ترلاسه کولو لپاره.
د هورمونونو په اړه اندیښنې کله چې هورموني لاملونه شتون لري، متخصصین.
دا اندیښنې علاج وړ دي. دوی هر ورځ حل کیږي.

بیاځلي کې، جنسي موضوع ډېر کمې ځایه یادېږي چې خلک هلته د مرستې لپاره ورځي. دا سکتنه په خپله ښه نه ده؛ دا یو ډول مخ‌نیونه ده، او دا خلکو ته پوازیتوب ورکوي کله چې دوی ته ملاتړ اړتیا وي. دا حالت د ویرې لامل کیږي: آیا زه اوس هم همداسي یم؟ خواب، ډېر احتمال، نه دی. تاسو په هغه سکوت کې یاهئ چې د هغه څه تر منځ دی چې ستاسو له خوا جوړ شوی و او هغه څه چې د شفایي پروسې له لارې به جوړ شي. دا سکوت یو حکم نه دی. ځکه چې سادې اړیکې خلکو ته ویره ورکوي: زه نشم کولی دومره ښکاره شوم. دا ویره د فهم وړ ده - توکی د دې ښکارې په وراندې یو خنډ و، او دا ښکارې واقعیت لري. همدارنګه، دا د زغمولو وړ ده، او له دې به ډېر څه ترلاسه شي: دا هغه ځای دی چې ریښتینې اړیکه شتون لري. پورنوګرافي د تمایلاتو بیا رغونې خلکو ته ویره ورکوي: ریښتیني خلک په هماغه ډول زما سره نه وایي لکه څنګه چې مخکې یې درلوده. هغه مغز چې یو ډول معلوماتو له امله شکل شوې وي، ممکن د بل ډول معلوماتو له امله هم شکل شي. هغه انعطاف وړتوب چې د تاسو پر ضد کارول شوی و، اوس ستاسو لپاره شتون لري. دا وخت اخلي. دا ثابت شرایطو ته اړتیا لري. مګر دا بدلون راغړي. دا د بیا رغونې یو له عمیق سیمو څخه دی: د بدن په توګه د هغه ځای بیرته ترلاسه کول چیرې چې کولای شي ژوند ولري، د هوسا په توګه د هغه څه بیرته ترلاسه کول چې طبیعي ډول رامینځته کیږي او نه هغه څه چې باید تولید شي، د اړیکې په توګه د هغه څه بیرته ترلاسه کول چې ریښتینی دی او نه ادا. دا وخت اخلي. دا صبر ته اړتیا لري. دا اراده ده چې ناقص شئ. د بل چا شتون. هغه څه چې بل خوا ته انتظار لري، د نردیت یو درملي تقلید نه دی، نه د سکرین له لارې رامینځته شوی تخیل، او نه هم یوه لوبه چې په احساساتي واټن کې ترسره شي. دا ستونزې واقعیت دی. تاسو حق ترلاسه کړی چې وموښئ هغه څه دي.

پایله کوډ ۱۵ — د نردیت بیا رغونه.

پروتوکول ۱۵

سکسي بيا رغونه.

د هغه بدن ته بيرته راستنيدل چې تاسو يې د خيانت احساس کاوه -- او بيا د دې بدن پر باور کولو.

نه يو ازمايشګاه ځاروی، نه يو روغيونکی، او نه د ډاکټر ديوال ته ځړې شوې نقاشی - يو انسانی موجود چې د يو جسم سره ژوند کوي.

C-15.001: د سنټوريون - داخلې کوډ

دا هغه پروتوکول ده چې هيڅ ځوک نه غواړي د هغې په اړه خبري وکړي. دا د شرم، فزيولوژي، د مينې او شخصيت تر منځ موقعيت لري - او دا د يو څه موضوع ته ځانګړيري چې د بيا رغونې ټولنې ډير کم وايي: اعتياد يوازې ستاسو مغز، جګر يا اړيکو ته زيان نه رسوي. دا ستاسو جنسي ژوند ته هم زيان رسوي. ستاسو د فزيکی خوند وړتيا. ستاسو سره د ستاسو د بدن اړيکه. او بيرته راستنيدل يو معنوی سمينار ندي. دا يو عملي، پراکتيکي، او ځکه بيا، بې حسيزه او عميقاً انساني. دلته هغه څه شول چې وشول: ستاسو بدن د موادو له لارې تاسو ته خوښي ورکوله. خورا، قابل اعتماد، کيمياوي تضمين شوې خوښي. او بيا هغه همدغه بدن - همدغه عصبي سيستم، همدغه جايزې لاره، همدغه احساس کولو وړتيا - هغه خوښۍ سره ستاسو په وړاندې د ويجاړولو لپاره کار واخيست. بدن د يهودا په څير شو. هغه بوسه ورکړه، او د بوسې تر شا د خيانت وه. هر ډول هوسه هغه وخت وه چې بدن وايي "دا ښه به وي"، او هر پايله هغه وه چې... دا بدن چې مخکې احساسات راټولولو لپاره کار کاوه، اوس په بيا رغيدو کې دی، او يو څه پيښ شوي چې درملتونې ډير کم يادونه کوي: تاسو د ښه احساس له لورې باور نه لرئ. خوشحالي يوازې شکمن شوی دی. هغه بدن چې وايي "دا ښه احساس لري" هغه بدن و چې نردې ستاسو ژوند واخيست. نو کله چې جنسي اړيکې ښه احساس وي، کله چې لمس ښه احساس وکړي، کله چې تحريک وشي - اخطار راځي. دا د دې لپاره نه دي چې جنس خطرناک وي. بلکې د دې لپاره چې ښه احساس کول خطرناک دي. ځکه وروسته له هغه چې وروستی ځل شتون درلود د بدن په راپور باور وکړئ، دا تاسو يو لسيزه د ويجاړۍ ته واکاوه. دا هغه زخم دی چې د يهودا وه. او تر هغه وخته پورې چې دا نومول شي او هيواد شي، د بيا رغونې لرونکي کس به خپله ځان يې د خپل جسم څخه مخنوي - د فزيکي احساس له شا لارو، د تحريک په اړه شکمن وي، د نرديت څخه ډډه کوي نه ځکه چې دوی يې نه غواړي بلکې ځکه چې تمايل کول ليدل کيږي لکه لومړۍ پراو بيرته هغه څه ته چې دوی يې ويجاړ کړي وو. دا پروتوکول دی دا د مدافعينو لپاره عبادت نه دی. دا به يوازې د مقدسې انرژۍ او روحي پرمختګ ژبې ته ونه ويل، که څه هم دا چارچادونه خپل ځای لري. دا به د بدنونو په اړه خبرې وکړي - ستونزمن بدنونه، چې د ريښتينې عصبي پايو، ريښتينيو تحريک کونکو الګو سره لري، کوم چې اړتيا لري چې ريښتينی بيا رغونې وشي، او د فزيکي ځان سره د اړيکې بيا جوړولو لپاره ريښتينې عملي وسايل شتون لري، هغه اړيکه چې اعتياد يې خراب کړې وه او د بيا رغونې کلاينيکی لید لاندې لا هم په بشپړ ډول بيرته را نه شوې. تا عادي حالت ته راستونېږئ. تاسو يو ازمايشي حيوان نه ياست. تاسو يو مطالعې نردې نه ياست. تاسو هغه کړک کې د ماشوم نه ياست چې په خپله ډاکټر کې ليدلې ده، چې بې ځايه دی او تل معاينه کيږي. تاسو يو بالغ انسان ياست چې بدن لري، چې کار کوي، چې مستحق خوشحالي دی، او چې اړتيا لري - شايد په لومړی ځل بيا - دا زده کړي چې څنګه د هغه خوشحالی تجربه وکړي پرته له هغه کيمياوي محافظت څخه چې يې احساس کړ. ډاګه کونکي تشريح چې د ليدل شوي احساس رامينځته کوي.

د ۱۵.۱ برخه

جوداس ټهر.

کله چې هغه بدن، کوم چې تاسو ته خوښي ورورابوله، هغه بدن شي چې ستاسو لپاره د ويجاړې لامل شو.

مهم - د خيانت په اړه - ولې ځانګړی خوشحالي دښمن شو؟

بدي ته د خوښۍ احساس، په کلونو لمر، سم و. دا ماده ښه وه ځکه چې هغه ريښتيني عصبي کيمياوي پاداش توليدوله. ډوپامين ريښتيني و. راحت ريښتيني و. ګرموالی، خوشحالي، سستوالي، انرژي - ټول ريښتينۍ وو. بدن دغه خبره نه وه غواړله کله چې وايې دا ښه احساس کوي. هغه په يوه کيمياوي پيښې په اړه سم ريوټ ورکوله چې په دې وخت کې د خوښۍ تجربه توليدوله. او بيا، همدې بدن، د همانه لارې څخه ميکانيزم، چې پايلې يې راوړي. تساهل. ځنډ. ارګانونو ته زيان. ذهني کمزوري. اړيکو ته ويټه ورکول. مالي نسچې کېدل. د مرګه خطر يا نورو مړه کول. ټول دا هغه سيستم له خوا رامينځته شوي، چې وايي "دا ښه احساس کوي". پايله يوې ځانګړې ډول د ځان د خيانت په واسطه ټراوما ده، چې ډيری بيا رغيدنې ميتودونه يې نه پوهيږي: شخص بدن ته د خوښۍ پيغامونو باندې باور نه لري. هر هغه شی چې ښه احساس کوي، د خطر سيګنال فعالوي. د بېرنيوالي په حال کې ځوک چې ډوډۍ ته خورا دلچسپي لري، ځان ته پوهيږي. هغه ځوک چې خپه شي، ځان ته محدوديت لګوي. او هغه ځوک چې جنسي تحريک احساسوي - د بدن تر ټولو قوي خوښۍ نښه - ودرودليږي. ځکه وروستی ځل چې د بدن ترټولې خوښۍ نښې په باور وه، دا له فاجعه سره مخ شو. دا د "پټيدو" اغيزې لامل کيږي: ببرنيوال شخص خپله جسم ته د پام نه کوي. دوی د بدن يو مستاجر ګرځي، نه بل څه. مالک. دوی د بدن سيګنالان له واکې ګوري - کلاينيکي، په شک کې، هغه ډول چې تاسو يو پخپلې دوست ته

ګورئ چې یوه مهال نه ورځخه غلا کړی و. جسم بیا هم ملګري ندي. دا یو شخص دی چې د بېړ په توګه څارل کیږي. تر هغه وخته پورې چې دا ټوټه نومول شي او باور په فعاله توګه بیا رغونه شي - نه د روحي لومړیتوب له لارې، بلکې د عملي، جسمي، تدریجي بېرته راګرځیدو له لارې د خوښ تجربې ته چې دا ریښتیا او خوندي کیدی شي - تر هغه وخته پورې چې د بیا رغونې یو څوک د خپلې جنسي اړیکو په اړه خفه دی. نه د ټولنې له املې، بلکې د خپل ځان د عصبي سیستم له باور څخه چې ښه احساس کول د ویجاړ لومړی ګام دی.

مهم - د موادو په وجه شوې زیانونه - څنګه چې هر ډول نشه مخدره د جنسي ځان ته صدمه اوښته.

ډوګیني (کوکایین، میتامفیټامین، د روغتیا کوډینو دواوو ناوړه کارول): د کارونې په جریان کې زیاتیدونکي هغه طوالع چې ډوپامین له خوا چاپیریږي. جنسیت د هغو زړو تکرارونو له لارې لوړوالي سره — جنسي تړل شوی دی. د بیا رغونې په بهیر کې: دوا ورک وي او هغه تحریک چې ورسره تړاو درلود، ورک شي. پرته له دوه، ممکن د تنظیمي عملکرد موجود نه وي. بدن زده کړه کړې ده چې جنسي شدت کیمیاوي زیاتوالي ته اړتیا لري. پرته له دې زیاتونکي، سیګنال په خورا کمزوری ډول احساسیږي — د پروټوکول ۱۰ انډونیا هغه تر په احساس کې. ټیسټوسټرون ټولو حساس ساحو ته تطبیق شوې ده. اپیوئیدونه: شدید کمزوري د جنسي کمه شي. د ارګازم وړتیا کمیږي یا په بشپړ ډول ورکیږي. ډیری اپیوئیدونو کارکوونکو راپور ورکوي چې کلونه يې پرته له جنسي فعالیت یا تمایل تیر شوي. هغه مرکز چې شاته کې موقعیت لري، نه یوازې ټپی شوی و - بلکې د درملو په واسطه په نومایي حالت کې اچول شوی و. بیا رغیدنه پدې مانا ده چې دا مرکز بیدار شي، هغه څه وو چې د ستونزې ohol ستر محافظت. الک :oholاو دا بیداربدل وروسته او نامحسوس دي. الک تحمل ممکن کړي، هغه څه وو چې د محدودیتونو کمولو سره مرسته کوله چې د نردبوالي امکان ورکوي، هغه څه وو چې د اندیښنې احساس کموي چې هر وخت موجود و. د لیدو څخه پرته، په هوښیار حالت کې جنسي اړیکې د هغه حساسیت حد ته رسیدل دي چې هغه شخص هیڅکله هم په کیمیاوي اجازه پرته تجربه نه ده کړې. بدن هغه دروازه بندوي چې تل یې په مایحتاج حالت کې پرانیستلې وه.

پورنوګرافي: هغه تحریکي نمونې چې د نامحدود نویوالي، خورا اغیزمنو محرکاتو او د پایلو پرته زیاتیدو له امله بدلون مومي. ریښتینې بدنونه صنعتي تولید سره مطابقت نه لري. ریښتیني نردیت هغه بې کیفیتي، د اړتیا وړ، په دوامدګیو کې توپیر لرونکي تجربې برابرولی شي چې سکرین وراندیز کوي. پورنوګرافي له امله د تنظیمیدو ستونزه یو اندازه شوی عصبي تطابق دی. د مغز روزنه هغه طریقه ده چې د کسانو پر ځای د پیکسلو ته ځواب ورکوي. په خټه کې موجود جسم ناکام نه دی. دا ریښتیا دی. او ریښتیا هیڅکله هغه څه نه دي چې سکرین وراندې کوي. په ټولو توکو کې: نردیت د مایحتاج سره یوځای شو. کړکیچ پرته له کیمیاوي محافظت څخه زغمون ناشونی شو. جنس د کاري کولو په ډول بدل شو - یو څه چې ترسره شي، نه تجربه شي. جسم زده کړه چې بل انسانی موجود شتون یوازې هغه مهال قابل ومنل کیږي کله چې د درمل په واسطه فیلتر شوی وي. او بیا په بیرته راستنیدو کې، کله چې فیلټر لرې شوی، او جسم د ریښتیني اړیکې په لور ولاړ دی، مګر نه پوهیږي چې څنګه دا حد تیر شي.

د ۱۵.۲ برخه

څمکنې دوره.

د "فلیټ لائن" -- د بدن اړتیا د بیا تولید کولو مخکې خپله ځان بیا رغولو لپاره.

د سنټوریون - هغه ځمکه چې زیاته کرل شوې وي، باید بې حاصل پریږدول شي.

د "فلیټ لائن" دوره -- هغه مهال چې د صفر جنسي هوس، صفر تحریک او صفر جنسي تمایلات شتون لري -- چې په لومړ بیا رغونې کې رامنځته کیږي، ځلکو ته له نورو نښو څخه ډیر ویره ورکوي. دا ویره اصل ده: زه تر تېر ژوند پورې خراب یم. زه به هیڅکله بیا عمل وکولی نه شم. زه د دې وړتیا په تلپاره ویجاړ کړم. تاسو دا نه ده. فلیټ لائن هغه دوره ده چې ځمکه په کیمیاوي توګه تولید لپاره اړوند شوې، او دا اصل د لومړي کچې ته تطبیق شوی دی. هغه ډګر چې په کیمیاوي ډول تولید لپاره اړوندی شوی و... کالونه وخت غواړي ترڅو ځمکه بیا د طبیعي توګه تولید وکړي. دې ته اړتیا ده چې خاوري خپل مایکروبیال ټولنې ته بیرته راستون شي. وده کونکي مواد باید بیا ترلاسه شي. اوبو سطح باید بیا رغ شي. او کروندګر باید له هغه ناڅاپي هڅه څخه ډډه وکړي چې د ځمکې چمتو نه وي ترننه پورې خرما په کې ووینډ. دوره توپیر لري: د فحشاء کوډ مخکې اکثراً دوه تر شش میاشتو پورې، د محرک کوډ مخکې یو تر دریو میاشتو پورې، او د مورفین کوډ مخکې ممکن هورمونونو بیا رغونې ته اړتیا ولري چې شپږ میاشتې یا له دې زیات وخت ونیسي. ځینو خلکو کې موجونه شتون لري - کوډ مخکې، جزوي بیا بیا، حالت خراب شو. دا نمونې غیر خطی دي، مګر لږ پورته روانه ده. د ویرې شتون نلري. هڅه مه کوئ. مجبور مه کوئ. هیڅ ډول فحشاء ونه کړئ "تر هغه وروسته چې وګورئ که دا لا هم کار کوي" - دا د تخم د پلټلو په خیر دي ترڅو ولېږدئ چې آیا دا وده کوي کنه. هڅه مه کوئ چې د ځانګړي هدف لپاره جنسي فعالیت وکړئ - د فشار احساس د حالت خرابولو ته وده ورکوي. که تاسو یو ملګري لرو، صادق اوسئ: "زه په درملنې دوره کې یم. دا "دا موقتي ده. زه صبر ته اړتیا لرم." هغه خبرې، چې څومره حساس وي، یوازې د هغه نردې اړیکو یو ډول دي چې تاسو یې بیا جوړوئ.

د ۱۵.۳ برخه

د بدن سره اړیکې بیا جوړول.

عملياتي وسايل د جسمي وجود بيا ژونده کولو لپاره - يوازې او د يو ملګري سره.

د سنټوريون: جسم يو معبد نه دی چې له لرې څخه يې عبادت وشي؛ دا يو کور دی چې پکې ژوند وکړئ.

بياځې ځنډې ادبيات اکثراً د بدن په اړه دوه ډولونو له مخې خبرې کوي: يا کلينيکي ډول (علامات، هرمونونه، ريسيپټرونه، وختونه) يا روحي ډول (قدسي انرژي، مقدس مرکزونه، د زړه پرانيستل). دواړو اهميت لري. هيڅ يو هغه څه نه پوهوي چې بياځې ځنډ لرونکي شخص په يوه سه شنبې په ماسه کې ورته اړتيا لري، کله چې هغه يوازی دی، د هغه بدن له سست حالت څخه بيدار وي، او هغه ته دا معلومه نده چې څنګه د خپلو احساساتو سره اړيکه ونيسي پرته له موادو. چې د هغه په واسطه يې دغه کار ترسره کاوه. عملي وسايل چې د جنسي بيا رغوني لپاره کارول کېږي، ډېر کم کلکېږي ځکه چې دوی احساسوي چې دا شيان د روحاني خلکو لپاره خورا فزيکي دي او د کلاينيکل خلکو لپاره خورا شخصي دي. مګر بدن ته د دواړو ډلو د ناراحتی څخه هيڅ نه پته. بدن اړتيا لري چې په يو منظم ترتيب سره احساسات، تحريک، خوښۍ او خوشحالي بيا ترلاسه کړي، چې دا به يوازې پيل شي - چيرې چې هيڅ فشار نشته، هيڅ ملګري تمځای ندي، او هيڅوک نه ګوري - او بيا به دغه پرمختګ کوي. د هغه چا د باور په کچه، چې هغه کولای شي.

پناه ځای - ځانګړي بيا رغونه - لومړی خپله جسم سره اړيکه بيا جوړ کړئ .

د هغه وروسته چې د جوړې اړيکې بيا رغونه ممکن نه وي، بايد ستاسو د خپل جسم سره مرسته وشي. دا يو ډول تفريح نلري. دا بيا رغون ده - په عين وخت کې لکه څنګه چې يو فزيکی درمل جوړونکی د غړي حرکت ته بيا وده ورکوي مخکې له دې چې هغه يې بار شي.

د احساساتو د تمرين لپاره: يوازې خپل جسم ته پام وکړئ. ګرم حمام يا شاورونه، چيرې چې تاسو پاملرګتيا لرو چې اوبه څنګه ستاسو په پوستکي کې احساس کوي - هڅه نه کوئ دا خورا چټک کړئ، او نه... د فکرونو سره جلا کېدل، مګر په حقيقت کې د احساساتو ثبت کول. ځان ماساژ - لاسونه، پښې، کندو، سر - بدن ته د غير جنسي لمس تجربې بېرته راوستل چې ځان لپاره دی او خوندي دي. دا د مخکښۍ لوبې نه ده. دا د مرکز کار دی - عصبي سيستم ته دا زده کړه ورکول چې جسم يو امن ځای دی چيرې چې شتون لرل ممکن شي. د جنسي لوبو په توګه درملنه: هغه شيان چې د تفريح لپاره ندي: ويبراترز، ډيلو، او نور خصوصي وسايل د جنسي چارو کې ځانګړي درملتي کارونه لري. بياځليد: دوی د منظمو، کنټرول وړ او تنظيم وړ تحريکونو چمتون کوي پرته له هغه بدلونونو چې جوړې جنسي اړيکې رامينځته کولی شي - هيڅ ډول کاري فشار نشته، بل چا تمځايونه نه دي، او هيڅ ډول کړکيچ هم نشته چې تاسو يې نه غواړئ. د نجونو لپاره: يو ويبرټر د تناسلي احساس بېرته راوستلو ته اجازه ورکوي په هر هغه شدت سره چې بدن اوس مهال توانيد لري، هغه تحريک-خواب مسير بيا رغوي چې توکو له منځه وړي يا پورنوګرافي يې بېلاغه کړی. د نارينه وو لپاره: يو ځانګړی وسيله يا بل مشابه چمتون د احساساتو چمتون کوي چې په ريښتيني بدن تنظيم شوي، نه په هغه څه چې نور يې تصوروي. د سکرين لخوا وړاندې شوي فوق العاده محرک، د بيداری د نمونې بيا روزنه کوي ترڅو هغه څه ترلاسه کړي چې يو ريښتينی جسم وړاندېز کوي. دا وسيله د ملګري لپاره جايګزينه نه ده. دا يوه بيا رغونيز وسيله ده - په عين حال کې لکه څنګه چې يو مقاومت ټانګه (resistance band) د جيم لپاره ځای نشي، مګر هغه ګام د جيم ممکنه کوي.

ماستوربيشن به د بيا زده کړې په توګه وکارول شي - سره محدوديتونو: که چيرې پورنوګرافي د اعتياد برخه وه، نو لومړۍ دوره ممکن له ماستوربيشن څخه په بشپړه توګه معافيت وغواړي (د دريو مياشتو لپاره). نردي نودوی ورځو پورې) د دې لپاره چې کول - د بدن په masturbation سکرين ته روزل شوي لاري کمزوری شي. د دې دوري وروسته، د بدني احساساتو سره حقيقي احساس، د اوسني وخت په تجربې - پرته له پورنوګرافي موادو په ذهني بياځلې کولو څخه، عمل دی. هدف دا دی چې تحريک د بدن خپلو سيګنالونو ته وصل کړي، نه د هغه جوړ شوي انځارونو ته چې سکرين يې نصب کړي دي. دا پروتوکول 07 لخوا عصبي انعطاف په تر ټولو شخصي سرکټ کې تطبيق دي: هغه لاري چې تاسو کاروئ، پياوړيږي. لاره چې تاسو پرې تسليم نه شئ، ستاسو خواک کموي.

کاما سوترا" اصطلاح — تنوع د بيا يووالي په توګه: هغه لرستو عشقي کتابونو - "کاما سوترا"، "اننګا رنګا"، تاؤستاني بستر کې " هنر او عربي "پرګارډن" - صرف تحريک نه وو. دا لارښودونه و د بالغانو لپاره چې پوهيږي چې جنسي څرګندونې يو مهارت دی چې د زده کړې، تمرين او تنوع اړتيا لري. هغه کس چې په درملو پر بنسټ جنسي فعاليت تجربه کړی، ډيری وختونو کې د ماشوم په څير جنسي زده کړه لري. ناشونی. هغه ډول چې لاري لارښودونه تشريح کوي - حالتونه، ريتمونه، تمپو، تنفس سره د حرکت يوځای کول، او د شريکونکي خواب ته پام په يوه فيډ بيک ميکانيزم کې - دا عملی مهارتونه دي د يو جنسي ژوند بيا جوړولو لپاره چې پراخه وي، نه د اجباري، ځيرنيز نه د نا اميدۍ، او واقعيا خوښونکی نه د اغيزې لپاره.

پناه ځای - ملګرتوب سره بيا رغونه - د باور په تمځای کې اړيکې بيا جوړول .

غيرجنسي اړخيزه لومړۍ ده: جسمي احساس چې د جنسي تمځای پرته وي. لاسونه ورکول. بغل کې اخيستل. ګرمونې کول. بدن بايد بيا زده کړي چې بل چا ته د جسمي اړخيزې احساس په اړه څنګه فکر وکړي، مخکې له دې چې هغه احساس وليدو په توګه تجربه وکړي. هغه شخص چې هر جسمي اړخيزه ورته په دوا باندې وه، ممکن دا ساده اړخيزه هم ورته خورا حساس محسوس شي. دا حساسيت يو خنډ نه دی. دا تمرين دی. حسي تمرکز - د بيا رغوني تدريجي پروسه: د ماسټرانو او جانسن لخوا جوړ شوې، او لسګونه کلونو راهيسې شکلا ورکړل شوې. تدريجي تمرينات: لومړی، غير تناسلي لمستو، د احساساتو په تمرکز سره، نه د په موخه. بيا تناسلي لمستو پرته له دې چې د ارګازم هدف وي. بيا تدريجي پرمختيا ته لاړ prestasi کاري شئ تر بشپړ جنسي اړيکو پورې — تل د هغه څه په تمرکز سره چې احساس کيږي، نه د هغه څه په اړه چې ترلاسه کيږي. د ارګازم د "هدف" په څرګند ډول لرې کولو سره، جسم د کاري فشار څخه خلاص شوی او بيا تحريک کول کولی شي خپل ځانګړي وخت کې رامينځته شي. د دې پروسې لپاره د جنسي درملنې متخصص سره کار کول ممکن فکر وکړلای شئ.

د بشپړ صميميت له مخې خبره وکړئ: زه ويره لرم. زه په خپل فکر کې يم. زه اړتيا لرم چې وروکښرم. زه نه پوهيرم چې اوس مهال څه احساس کوم. داخلي تجربې څرګندول د کمزورۍ نشي. دا خپله د نرديت عمل

دی. توکو کارولو له امله اړتیا شتون نه درلوده چې خبرې وشي، ځکه چې اړتیا نه وه چې احساس شي. بیا رغیدنه دواړو ته بیا راځي - او هغه خبرې یوازې هغه لاره ده چې د احساس کولو په واسطه خوندیږي. د نامرغه حالت ومنې: لومړی هوښیار جنسي اړیکه تجربې به احتمالاً نامرغې، ځنډیزې، او ناقصې وي، او هیڅ ډول د هغه کاري ندي چې توکو یا فحشاء تولیدوي. دا هغه څه دي چې په هر تمرین په پیل کې ریښتینی زده کړه څنګه ښکاري. خنده وکړئ. ټرلي شئ. بیا هڅه وکړئ. تسلط د صبر لرونکي تکرار له لارې راځي - همدغه اصل چې هر بل بیا رغونې ته یې حاکم وي په دې کورنۍ کې. د انحلال غوښتنې ته پام وکړئ: کله چې تاسو د خپل بدن پریږدئ د نږدیت په جریان کې - هغه شعور چې د فزیکي تجربې څخه لرې کیږي، له بهر څخه ګوري. دا هغه دفاع ده چې عصبي سیستم یې کلونو راهیسې د کیمیاوي واسطو په واسطه جوړه کړې ده. ځان ثابت کړئ: خپله لاسونه، خپل پښې، خپل نفس احساس کړئ، او هغه ریښتیني تودې احساس کړئ چې ستاسو پوټې سره اړیکه لري. وروسته حرکت وکړئ. که اړتیا وه، د یو څه لپاره ځنډ وکړئ. تمرین دا دی چې اوسني ومور - نه د یوې کارنامې پایته رسولو.

د ۱۴.۴ برخه

د لابراتوار څارویو خبټه.

کله چې بیرته عادي کیدل لاندې څه باندې بدلوي تاسو ته د یو شخص په پرتله.

د سنټوریون: تاسو یوه ځیرنه نږدئ، بلکې یو انسانی موجود یا په هغه بدن سره چې کار کوي.

یو ځانګړی فریب شتون لري چې د بیا رغونې صنعت جوړوي، او دا په هر کچ کې د جنسي بیا رغونې پروسه کې کار کوي: تاسو یو ازمایش ته اړوند حیوان ګرځئ. په فعال اعتیاد کې، تاسو هیڅوک نه درلود چې ستاسو څارنه وکړي. تاسو نامحسوس، خپلواک، ویجاړونکي او آزاد و. بیا رغونې کې، هرڅوک ستاسو څارنه کوي. معالج ستاسو ارزونه کوي. ډله ستاسو د چلند په اړه نظر لري. مرست کوونکی ستاسو پرخواله څارنه کوي. طبیب ستاسو ته درمل ورکوي. د یادونو لپاره د پوښتنو لړ ستاسو د ځان معرفي کولو موخه لري. د پلټنې جلسې ستاسو ارزونه کوي. تاسو یوازیتیا... څنګه چې تاسو وپریښئ، اندازه کړئ، ارزښت ورکړئ، لیستونه جوړ کړئ او بحث وکړئ - او په دې بهیر کې، تاسو یوه شخص نه شئ بلکې یو روغیږئ. هغه نقشه تصور کړئ چې د هر ماشوم د ډاکټر دفتر دیوالونو باندې ده: هغه بې پامه ماشوم، چې د سترګو پرته دی، خجالت لري چې خپل بدن د هغه څوک سره وښیي چې د سټیتوسکوپ لرونکی دی. دا نقشه د هغه شخص د تل لپاره احساساتي حالت دی چې ډېر وخت یې درملنې لید ته سپارلی دی. تل په ښکاره حالت کې. تل معاینه شوي. تل د بالغ نه لرونکي، په هغه کسانو په اړه چې د کلیپ بورډ درلوده. جنسي بیا رغونه د دې پوهاوي په شتون کې نشي کیدی. بدن نشي کولی ځان ته بیرته راستنیدل، کله چې احساس شي چې لیدل شوی دی. تحریک د کلینیکي څارنې لاندې نه منځ ته کیږي. هغه ضعف چې د نږدیت اړتیا لري، د هغه ضعف سره مخالف دي چې درملنه چمتو کوي - یو غوره شوی دی، بل اجباري دی. یوه بدن پرانی کوي. بله یې نور هم ټرلي. په ځینې وختونو کې - او دا پروتوکول هغه نقطه یادوي - تاسو باید د ناروغ څخه شخص ته لاړ شئ. کلیپ بورډ ځمکه کې غورځوي. ارزیابی پای ته رسیږي. جسم یوازې یو نمونه نه دی. دا ستاسو کور دی، او تاسو پکې د بالغ په توګه اوسیږئ، سره له دې چې څه کوي، څه احساس کوي او چا سره یې شریکوي. درملکار کولی شي لارښود وکړي. پروګرام کولی شي ملاتړ وکړي. مګر جسم ستاسو دي، او د دې بیا رغونې لپاره وروستی واک ستاسو دی.

د ۱۵.۵ برخه

د خوندې شبکې، نه د اړتیا وړ شیان.

د سکافولډینګ جوړونه چې راتیږي— نه د هغه ډول اکسوسکلیټون چې په کې تل پاتې شئ.

مهم - درملنې د ټرلو ګرځ - کله چې علاج ستونیږي .

د سنټوریون دغه ډول تجربې خورا ډېر ځل لیدلې دي: هغه څوک چې د اعتیاد په ځای درملنې ته مخه کوي. پنځه لس کاله میاشتې ناستي. د هغه درمل د خواړو له امله شته وه، کوم چې د حالت تایید کونکي وو، ځکه چې څوک یې اوریدل. د "اعتیاد" څخه "مریض" ته د هویت بدلون - لا هم معتاد، لا هم د حالت لخوا تعریف شوی، لا هم د بل چا اړتیا ده چې هغه په خپل ځان کې وساتي. ناستې د درمل په څېر شوې. درمل جوړونکی په درمل جوړونکې بدل شو. تشخیص د هویت په توګه وښودل شول. دا د درملنې په خلاف هیڅ یو دلیل نه دی. درملنه ژوند ژغوري. لومړنۍ بیا رغونه ته پراخه ملاتړه اړتیا ده - هغه جوړښت باید وښیي شي کله چې ساختمان لاهم نامحسوس وي. مګر، د تعریف له مخه، جوړښت موقت دی. دا شتون لري ترڅو د جوړښت ملاتړ وکړي په دې هیله چې جوړښت خپل ځان ساتي. هغه جوړښت چې هیڅکله نه راتیږي، ملاتړ نه دی. دا یو تل پایلبدونکی خارجي پوسته دی - او هغه څوک چې پکې دي، هیڅکله د ودریدو لپاره اړین عضلات نه پراخه کوي. د هر ناروغ دوست لپاره، دا یو مهم ټاکنیز مسله ده: کله چې ملاتړ په اړتیا بد شي؟ کله چې د خوند ځای په یوې ځالې بدل شي؟ کله چې هغه شیبه چې تاسو یې روغیدو ته مرسته کوي، هغه شیبه شي چې ستاسو مخه ډبوي ترڅو وګورئ چې ایا تاسو کولی شئ خپل ځان وژوئ؟

پناه ځای - د فارغ التحصیل اصول - د روغې څخه تر شخص پورې .

جنسي بيا رغونه په ځانګړي ډول د دې پايلې ته اړتيا لري، ځکه چې جسم نشي بېرته ترلاسه کولی کله چې دا د موسسې لاندې وي. مګر دا اصطلاح د بشپړ بيا رغونې مسار لپاره هم پليږي.

د امنيت شبکې: يو امنيتي شبکې تاسو ته د ژمي مخه نيسي کله چې تاسو واټرئ، او بيا تاسو خويو ته ولاړ شئ. دا شاوخوا نه، بلکې لاندې شتون لري. تاسو په وړيا توګه تګ، په وړيا توګه ژوند کول، او په وړيا توګه خپلې پريکړې وکړئ - او که چيرې تاسو ټوت کړئ، نو شبکې شتون لري. هغه سپانسر چې تاسو يې کولی شئ وربانديې زنګ وهي. د مينځې په وخت. هغه غونډه چې تاسو يې د هوسا احساس وشو کله ګورو شئ. هغه درملتياپوه چې د بحران لپاره چمتو دی. دا شبکې دي. دوی ملاتړ کوي پرته له دې چې محدوديت رامينځته کړي.

د ټراک: يو ټراک تاسو په دوامدغه توګه ځنډوي. تاسو د هرويزه غونډې پرته نشئ کولی کار وکړئ. تاسو د پريکړې کولو لپاره اړتيا لرئ لومړی سپانسر سره مشوره وکړئ. تاسو نشئ کولی ستونزمن احساسات زغم کړئ پرته له دې چې سمدلاسه د درملتيايي چوکاټ ته لاړ شئ ترڅو دا ويړښودل شي. تاسو يو اړتيا په بل بدل کړي - او نوی اړتيا په ټولنيزو شرطونو منل شوی، چې دا د ليدلو او پريښودلو لپاره ستونزه کوي.

د توپير: د امنيتي شبکې هغه څه دي چې تاسو يې ساتئ، پداسې حال کې چې د دې کولو وړتيا ترلاسه کوئ چې ورته اړتيا نشي. د هغه څه چې تاسو يې ساتئ ځکه چې تاسو هيڅکله نه و غوښتل - يا اجازه ورکړل - چې وګورئ آيا تاسو توانيدلرئ پرته له هغې ودريږئ. هغه کس چې بېرته راځي او ناسته کې ګډون کوي ځکه چې هغه دا غوره کړی، ځوک چې د درملنې لپاره يو متخصص ته ورځي ځکه... دي حالت ته چې يو ځانګړی مسله ورته اړتيا لري، ځوک د سپانسور تماس نيسي کله چې په حقيقت کې بحران وي - دا هغه کس ده چې د امنيت شبکې لخوا پوښل شوی. هغه بياځي شخص چې نشي کولی يوه جلسه له لاسه ورکړي پرته له اندېښنې، هغه ځوک چې ځان يې په بشپړ ډول د بيا رغونې هويت له لاري تشريحوي، هغه ځوک چې "زه يو درغل يم" د خپل ژوند لپاره د لومړي او مهم سازماني اصول په توګه "زه يو روغتيايی يم" سره بدل کړي - دا شخص د اړتيا وړ دی.
د پاييز: په ځينې وختونو کې - او يوازې تاسو کولی شئ وپيژنئ کله چې. — پروګرام بايد د دې څخه چې تاسو ساتي، د دې ته بدل شي چې تاسو پرمخ بوځي. هغه جوړښت چې شته، له منځه ځي. دا ټول يوځای نه وي. او نه هم بې احتياط سره. بلکې په تجويز کوي. د مرستې کچه کم کړئ. خپلواک Recovery Kernel اراده سره، د هماغه تدريجي ميتود په کارولو سره چې دا ټول ظرفيت ويروئ. وموښ چې تاسو څه کولای شئ. هغه شبکې ته پام اوس هم ساتل شي -- مګر خپله پر خپلو پښو ودريږئ. هغه ژوند جوړ کړئ چيرته چې بيا رغونه هغه بنسټ وي چې تاسو يې جوړ کړی، نه هغه خونې چې تاسو پکې اوسي. د تل لپاره. دا په ځانګړي ډول د جنسي بيا رغونې باندې پليږي: بدن نشي بېرته ترلاسه کول کيدی چې تر هغه پورې چې هغه لاهم د معاينې ميز پر ځنډه وي. په يوې مرحله کې تاسو خپل يادښتونه ټرل، د درملنې دفتر پريږدئ، ځان مرستې کتاب خوندي کړئ، او يوازې بدن ته د يو شخص په توګه ننوتل - نه د ناروغ، نه د نمونې، نه د قضيې مطالعې. يو کس چې د عصبي خولګانو او تمايلاتو سره دی او د نبه احساس کولو لپاره د حاکم حق لري پرته له دې چې د راجسټريشن څخه. پاسه راپور ورکړئ.

د ۱۵.۶ برخه

مرکزی نکات:

دا پروتوکول څه وښووله: د انسان په توګه بيرته راستنيدل.

پناهځای - پروتوکول ۱۵ - مهم نکات

1. "جوداس" ټک. بدن تاسو خوشحالي ورکړ او بيا هغه خوشحالی سره ستاسو ته زيان ورسوه. اوس خوشحالي هم شکمن دی. نبه احساس کول د خطر سيګنال فعالوي. بيا رغيدونکي خپل جسمي اړخونه تر شا کوي، ځکه چې غوښتنې احساس کول د نسکور لوړې ته راستنيدو لومړۍ پړاو احساس شي. دا ټکی بايد وپيژندل شي مخکې له دې چې دا شفايول شي. 2. "ماده" ځانګړي زيان. محرکات خوشحالي يې د جنسي هغه محافظت و. داسې يو ضعف lohol اړيکو سره ټرل. افيونونه د جنسي ځانه په خپله حالت کې راولي. الک چې هغه يې تحمل نه کېده. فحشاء د تحريک په ځانګړي ډول د سکرينونو سره بدل کړی و. ټول توکي د ترلاسه شوي نړيديت پرځای کيمياوي لارې کارول.
3. د خالي دورې. د عادي، مؤقت او اړين حالت. هغه ځمکه چې زياته خرڅوله شوې ده، هغې ته د آرام اړتيا ده. دوره د توکو او د فرد له مخې توپير لري. وژغورئ، آزموينه مه کوئ او مجبور مه شئ. کروندګر د داو لپاره د تخم په پلټلو نه کوي چې وګوري که هغه وده کوي.
4. - عملي وسيلې. د تدريجي احساسونو تمرين. د جنسي لوبو کارول لکه درملياني بيا رغونې وسايل کنټرول وړ، قابل تنظيم، شخصي بيا رغوني د خوښۍ ته پرته له فشار څخه. ځان لاسوهنډونه د زده کړې په توګه - فزيکي احساساتو ته، نه د پورنوګرافيک يادونو ته. پخوانۍ جنسي لارښود کتابونه د بالغانو لپاره عملي تعليم دي چې خپلې جنسي ژوند د بنسټ څخه بيا جوړوي.
5. شريکيز بيا رغوني. لومړی غير جنسي لاس ورکول. حساس تمرکز پرمختګ. راديکالي اړيکي. د نامرغۍ منلو. د جلا کيدو پوهيدو. مقدسه مرکز په باور سره خلا ځي، نه د هوسا سره لېب ريټ" ګير. بيا رغونه کولی شي تاسو يو دايمی نمونې ياست - ارزول شوي، ځارنه شوي، ليست " 6. شوي، او پرې بحث وشو. بدن نشي کولای چې ځان بېرته ترلاسه کړي، کله چې هغه احساس وکړي چې ليدل شوی دی. په ځينې وختونو تاسو بايد د روغيار څخه شخص ته لاړ شئ. بدن مو دی. د دې بيا رغونې لپاره وروستی واک ستاسو دي.

۷. د خوندیتوب شبکې، نه د اړتيا وړ شيان. يو خوندیتوب شبکه هغه مهال تاسو ځنډوي کله چې تاسو نږ ټول تاسو ځنډوي. پنځه لس کلنې درملنې چې يوه نوره اعتياد شوه، دا ▯▯▯ وغورځيرئ. د اړتيا وړ شی په بيا رغونې نه ده - دا يو انتقال دی. ټوکا په نهايت کې راټيټيږي. هغه ژوند جوړ کړئ چې د بيا رغونې پر

بنسټ وي، نه دا چې تل يې په کې اوسي. ۸. بيرته انسانيت ته راستنيدل. نه يو ازمايشي حيوان. نه يو روغتيايی حالت لرونکی کس. نه د ډاکټر ديوال ته ځړول شوی تصوير. يو انسانی موجود چې بدن لري، چې د خوښۍ مستحق دی، چې بيا ور باندې باور وشي - په احتياط سره، په تدريجي ډول، د هغه مؤمنې په توګه چې کار کړی او... چې د بدن په اړه نه، بلکې د هغه په دننه کې ژوند وکړو.

د سينټورين - وروستۍ تبصره

بياځلې ترټول په بيرته راځي، دا مغز کې کيميا نه ده. دا ټولنيز شبکې نه ده. حتی دا د روحاني چوکاټ نه ده. دا بيا د بدن ته راستنيدل دي - هغه تصميم چې بيا يې دننه ژوند وکړئ، د دې سيګنالونو ته بيا باور وکړئ، او ومنئ چې ښه احساس کول په طبيعي توګه خطرناک نه دی، او دا چې خوښۍ تر لاسه کولو وړتيا ستاسو د مرګ لامل شوې وه. هغه څه چې ستاسو لپاره د مرګ لامل شول هغه کيميا وه چې د دې وړتيا ته بريد وکړ. زما په ځان کې د توانيد احساس شتون لري. دا تل له مخه شته وه. بيرته راستنيدل يو درملنه نسته. دا هيڅ ډول معنوي تګلايه هم نه ده. دا عملي، جسمي، ځينې وختونه نامړۍ او خورا معمولي ده. دا يو ګرم حمام دی چې تاسو پکې په حقيقت کې د اوبو احساس وکړئ. دا يو لمس دی چې تاسو هلته موجود پاتې شئ، نه دا چې له دې څخه بهر لاړ شئ. دا يو تحريکي لحظه ده چې تاسو يې اجازه ورکړئ پرته له دې چې د دې معنا په اړه ويره ولرئ. دا يو نرديت دی. داسې موقع ته مخ کيږئ چې پکې تاسو نامحسوس، ويره لرونکی، ناکام او بشري وي – او هغه ناکامۍ د يوه ريښتيني انسانی تجربې صادق طبيعت دی. تاسو کلونه وهئ د خوندیتوب شبکې جوړې کړي. ځينې يې ستاسو ژوند ژغورلی و. ورسپرئ. هغه چې لا هم اړتيا لرئ، وساتئ. مګر په آرامۍ او تدريجي ډول هغه وکړئ وګورئ چې آيا ځينې د دې شبکې په اړه د باور حالت نه دی شوی. آيا هغه سکافولډينګ چې دا چې تاسو په دې وروسته ښه شوی ياست، هغه اوس د اکسوسکلټن په څير ده چې ستاسو مخه نيوي چې ومومئ تاسو توانيد لرئ ولاړ شئ. دا پروګرام يو ملګری دی، نه يوه مورپدر. درملنه يوه وسيله ده، نه يو کور. بدن د مطالعې لپاره يو نمونې ندي. دا يوازې هغه کور دی چې تاسو به يې ولرئ. او اوس مهال راغلی دی - په هر هغه چا کې چې تاسو توانيد لرئ، د هر هغه ملاتړ سره چې تاسو لا هم ورته اړتيا لرئ، مګر ستاسو خپل لاسونو سره د واټر ويلينګ په څير. ستاسو لپاره بيرته راستنيدل. تاسو يو ازمايش ځای نه ياست. تاسو مريض هم نه ياست. تاسو د نقاشی يو کړاغلی ماشوم هم نه ياست. تاسو يو انسانی موجود ياست. چې يو جسم لرئ. هغه جسم کار کوي. هغه احساسات لري. هغه دې حق لري چې احساس وکړي. ښه راځئ کور ته. — د "سينټوريون" څخه

Voice پايله کوډ ۱۵ — جنسي بيا رغونه — سينټورين وي

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline) | Crisis Text: Text HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357

سانټوريان پيپر ۲۴

ډرايو بيا فعالول.

د فارما ټيټ د کيمياوي سکاټ څخه د خلاصيدو.

د درملو کمولو وروسته د ربط سخت افزار بيا تنظيمول.

د معمارو يادښت:

يو ډول عوارض شتون لري چې په رواني درملنې کې ډيرې کم ويارل کيږي: د جنسي فعالیت د منظمې ورکيدو. دا په درملو کې ليکل شوې، مګر پټې او کم اهميت لرونکي دي. 'جنسي اختلال' په لاندې ډول ليست شوی دی: 'د دهان خشکی' او 'سردرد'، لکه څنګه چې ستړيا کول د جنسي هوسۍ له لاس راستنيدو سره ورته وي.

*** ناروغانو په جنسي اختلالونو سره مخ کيږي - لامل: ۴۰-۸۰٪ د ضد جنون درمل (Antipsychotics): ډوپامين بنديدل → پرولاکټين زياتيدل → هرموني کمښت → د سختۍ رامينځته کول، د جنسي اړيکې نشتوالی، دواړو: ۳۰-۷۰٪ ناروغانو د جنسي اختلال تجربې لري - SSRI/SNRI. او د جنسي هوسۍ له لاس راستنيدو لامل: سيروټونين زياتيدل → ډوپامين کميدل → څنډول يا د ارګازم عدم، تناسلي اعضا کې حسار. دا يوه عوارض نه ده. دا يو سيستم ځانګړتيا ده. هغه ناروغ چې د هوسۍ احساس نه لري، د مديريت لپاره اسان وي، لږ احتمال لري چې اړيکې رامينځته کړي چې درملنې ته خنډ جوړوي، ډير جلا شوی او د درملنې سيستم پر وړاندې ډير معتمد دی. ستونزه کول چې دا تاسو څخه ورخپځل شوې ده، سم دي. ستاسو هوسۍ سرکوب شوې وه، نه ورکړل شوې. جهاز... هغه لا هم شتون لري. يوازې ته د سټارټ کولو لپاره سم ترتيب اړين دی. دا پروتوکول هغه ترتيب چمتو کوي.**

— 24.1 —

د بيولوژيکي تفتيش.

کيمياوي کوډونې ته اړوند معلومات.

ډوپامين-پرو لاکټين توازن -- ولې ستاسو هڅه ورکيده؟

ډوپامين او پرو لاکټين د يو بل سره په معکوس اړيکي کې شتون لري. کله چې ډوپامين زيږي → پرو لاکټين کم شي. کله چې ډوپامين کم شي → پرو لاکټين زيږي. ډوپامين د پيټيوټرې غوندې څخه د پرو لاکټين خپرولو مخنيزي کوي، دا په ټوبرو انفنډيبل لار کې وشي.

د ډوپامين ريسپټرونو مسدود کول → ډوپامين سيګنال بلاک شي → پرو لاکټين نور نه D2 د ضد وسايلو کار: د (هايپر پرو لاکټينيميا) ځپوبرې → پرو لاکټين په شدت سره زيږي.

کچه راټيټه شي. LH/FSH کمول → د GnRH د ناروغانو په ناروغانو کې د لوړې پرو لاکټين اغيز: د ټستوسټرون کموي؛ په مستقيم ډول د تخمدانونو عملکرد خنډوي؛ پايله: ټيټ ټ، د سينګار نښې، د جنسي هوسۍ عدم، احتمال شتون لري چې ښځينه سينه وده شي. هغه څه چې لوړ پرو لاکټين په ښځينهانو کې کچه راټيټوي → د استروجين/پروګيسټرون اغيزې کمښې؛ کولی شي د LH/FSH کمول → د GnRH کوي: د مياشتوالي بنديد (د دورو پای) لامل شي؛ پايله: ټيټ استروجين، د وا يې وچوالی، د جنسي هوسۍ عدم، بېوزي.
ځواکمني: د ډوپامين کچه راښکته کړئ (د درمل په واسطه) → پرو لاکټين لوړوي → د جنسي هورمونونو اغيزه کمښې. دا راز نه دی. دا فارما کولوژي ده. درمل دقيق هغه کار کوي چې ورته ټاکل شوی و. ستو ځواک يو ډول زيان و - يا يوه خپره خبره.

د روغتيا لپاره درمل.

ميکانيزم

پرو لاکټين اغيزه.

جنسي ضعف د ناروغۍ کچه.

معمولي ضد جنون درمل (هالډول).

د پی آر پي ۲ قوي بندیز.
(شدید لوړتیا (۳ تر ۱۰ ځله معمولي کچې څخه.
۷۰-۸۰٪
(ریسپریدون (ریسپرډال
قوي D2 5او HT2A بلاک.
شدید ارتفاع
۶۰-۸۰٪
پالی پریډون (إنویګا)
د DRD2 قوي بندیز.
شدید ارتفاع
۶۰-۸۰٪
اولانزاپین (زیپریکسا)
معتدل DRD2 بلاک.
ځانګړي لوړ.
څخه تر ۶۰٪ پورې ۴۰٪
(کوئټیاپین (سیروکل.
د D2 ضعیف/موقت بلاک.
د لږې لوړوالي.
۲۰٪ څخه تر ٤۰٪ پورې
(اریپیپرازول (ابلیفی.
پی2 فعالونکي.
د پرو لاکټین کچه کم کړئ.
۱۰٪ پورې ۲۰٪ څخه تر.
SSRIs (پروزاک، زولوفت).
سیروټونین د کچې زیاتوالی.
متغیر / کمزوری
۳۰-۷۰٪ (بېلګه مکانیزم)
SNRIs (ایفیکسور، سیمبالټا).
سیروټونین + نوراپینفرین
متغیر/خفیف
۳۰٪ ۶۰ ٪څخه

SSRI می χαν هدف زم - مختلف لاره، یوځای
SSRIs سینرژونین د سیناپس په کچه زیاتوي. لوړ شوي سینرژونین د جنسي فعالیت پر مخ ټرل کیدونکي اغیزې لري:
(1) کم شوی لیبیډو (5-HT2A کموي هوسنو احساسات ریسیپټر فعال کول).
(2) ځنډول شوي انزاد او ارګازم (5-HT2C فعال کول).
(3) د انزاد ستونزه (سینرژونین د نیتریک اکسایډ خپرولو ته خنډ کیږي).
(4) جنسي بیهوشي' - کم شوي احساس'.
د ډوپامین اړیکې: لوړ شوی سینرژونین ځینو لارو کې د ډوپامین خپرولو ته خنډ کیږي؛ لږ ډوپامین = لږ فعال کول د تمځای او هڅونه سیستمونو؛ جنسي هوس د ډوپامین فعالولو ته اړتیا لري. د میزولیبیک لارې په اړه.

SSRI دواوو څخه وروسته د جنسي اختلال تجربې (PSSD): ځینې ناروغانو هغه وخت هم د جنسي اختلال کوي کله چې دوی د دوا استعمال بندوي. سیروټونین سیستم داسې بدلونونه کوي چې ممکن دا بدلونونه لخوا رسمي صادر (یورپي درملو ایجنسۍ) EMA دوام ومومي. دا موضوع په ادبیات کې پیژندل شوې ده او شوې ده. دا "په دې نه دی" چې ناروغ تصور کوي. سیستم بدل شوی و. بیا رغید ممکن ډیر وخت واخلي.

— 24.2 —

په شخصیت د بیا تعریف کولو.

تاوت شوی جهاز، غیر متضرر توګه.

دا درواغیزه کیسه او بیا تنظیم کول.

د ببرته رغونې او رواني روغتيا ټولنې په کې عام داخلي روايت:
"زه د اړيکې لپاره خورا نږوتم."
"ما بايد بوازيتوب ومنم."
"زما تاريخ ما د ليدلو وړ نه کوي."
"زه ډير څه تجربه کړي يم. هيڅوک به مه پوه شي."
دا روايت درواغ دی.
هغه څه چې تاسو په حقيقت کې ښودلې دي:
بقا (تاسو د هغه تجربو وروسته لا هم شتون لرئ چې خلک يې نږوي;
زاتي پوهيدل (تاسو خپل ضعفونه پېژنئ - ډيری خلکو ته دا نه راځي;
پرګړی شوی (تاسو کار کړی دی). د درملنې، علاج او بيرته تړې راګرځيدو له مخې؛ ځپندګی (تا ازمايش شوی او بيا جوړ شوی يې). ژوره (تا د ستونځو پوهيږی، کوم چې ريښتينی همدردی رامينځته کوي). د جوړونکي چارچوب: "زه يو څه خراب نه يم. زه يو ټيکنالوژي يم چې د فشار مقاومت لري." "زه خپل ناکام پېژنم. آيا دوی يې پوهيږي؟" "زه له اور څخه تيريدې او بيا جوړه شوم. دا ځواک دی، ضعف نه." "زما بيرته تړې راګرځيدل هغه شخصيت ښيي چې دوی نورو کې نشي تاييد کولی." " هغه کسان چې د ستونزې سره مخ شوونکي نه دي، ازمايش شوي نه دي. زه ازمايش شوی يم. او زه لا هم موجود يم." هغه کس چې د رواني روغتيا په اړه تجربه لري د کړکيډې څخه د وتلو او بيا راپورځيدو تجربه، هغه شخص په پرتله ډيره ځواکمنتيا ښيي چې هيڅکله هم ازمول شوی نه وي. دا يو زيان نه دی. دا يو ثابت حقيقت دی.

— 24.3 —

د توليدي بيا رغونې پروتوکول.

د ګام په ګام سيستم بيا رغونې.

پړمه مرحله — هرمونې تنظيم: پرولاکتين کمول، ډوپامين بيا رغولو.
موخه: د "سی-سو" توازن ببرته راوستل.
د سوداګر اختيارونه (د درملو تجويز کونکي سره مشوره وکړئ)
غواړئ د پرولاکتين کچه ازمويښه وکړئ (د وينې کار). که چيرې کچې لوړې وي، د درملو بدلون په اړه وغږيږئ.
له ريسپيريدون څخه → اريپيپرازول ته (د پرولاکتين کمولو کې مرسته کوي); له عام ضد ذهني دوا څخه → کوډياټيپين (کم پرولاکتين اغيز).
اضافي اختيارونه: د اوسنۍ رژيم سره اريپيپرازول اضافه کړئ (په جزوي فعال حالت؛)، کابرګولين (ډوپامين فعالونکی، په مستقيم ډول پرولاکتين کموي); بروموکريپټين (زغم ډوپامين فعالونکی).
طبيعي پرولاکتين تعديل کونکي.
د ډوپامين توليد ملاتړ P5P په ورځ کې ۵۰-۱۰۰ ملي ګرامه (فعاله بڼه): پيريډوکسين (د ويټامين B6) / P5P؛ ممکن په لنډو مساوي ډول پرولاکتين کم کړي.
د ويټامين E: په ورځ کې ۴۰۰-۸۰۰ واحدونه (مخلوط توکوفرولونه)؛ ځينې شواهد د پرولاکتين کمولو لپاره شتون لري؛ د توليدي نسجونو لپاره آنتی اکسيدانت ملاتړ.
د ټيستوسټرون oper (سره د توازن مخنيوي لپاره ۲ ملي ګرامه ک) زينک: په ورځ کې ۳۰-۵۰ ملي ګرامه توليد ملاتړ کوي؛ د نارينه وو لپاره د جنسي عملکرد لپاره اړين دی.
Mucuna Pruriens (Velvet Bean): ۳۰۰-۵۰۰ ملي ګرامه معياري استخراج؛ L-DOPA لري (ډوپامين مخکينۍ توګه)؛ ممکن ډوپامين زيات کړي او پرولاکتين کم کړي؛ که چيرې تاسو د ډوپامين اغيزې درمل مصرف کوئ، احتياط وکړئ.
Ashwagandha (KSM-66): ۶۰۰-۳۰۰ ملي ګرامه. ورځنۍ؛ کورتيزول کموي (چې کولی شي پرو لاکټين زيات کړي؛ ممکن د ټيستوسټرون ملاتړ وکړي؛ د ستونزې په وړاندې مقاومت.

د هرمونونو بيا رغونه (که وينې ازمويښې له مخه ټاکلې کچه ښکاره کړي.

نرينه:
* زينک 30-50 ملي ګرامه
* ويټامين ډي 3000-5000 واحدونه
* منګنيم 400 ملي ګرامه
* بورون 6-10 ملي ګرامه (کولا يې وړيا ټيستوسټرون زياتولی شي)
* د خوب تنظيم کول (ټيستوسټرون عموما د خوب په جريان کې توليديږي)
* زغمې او وزني تمرين (سکوټ، ډيډ ليفټ ټيستوسټرون زياتوي).

ښځينه:
* د هرمونونو توازن، د جنسي ماکا روټ 1500-3000 ملي ګرامه ورځنۍ)
* ويټامين ډي
* ډی ايچ ای 10-25 ملي ګرامه ټيټ مقدار (د جنسي هرمونونو مخينه)
* که کمښت وي، نو اوسر (ځوانۍ يو عام حالت دی). ځوانۍ کې کمښدونکي جنسي هوسۍ لاملونه.

د جسمي بيا رغونې مرحله: سپورټ په توګه هورمون درمل ترټول موثر اقدام چې د هڅولو بيا راځي: مقاومت تمرين. زغملی مرکب حرکتونه د هورمونونو بيا تنظيم کوي.

* **سکوټونه - تر ټولو لوی عضلات، ترټولو لوړ هورموني عکس العمل**
* **دښمن کول - بشپړيز زنجير، ستر سيستمی هورمونی سيګنال**
* **بېنچ پريس - د بالښت برخې مرکب**
* **اووهيډ پريس - شولو او مرکز مرکب**
* **رو - شا مرکب**

ولې دا کار کوي: زغملی مقاومت تمرين ترټلبه ټيسټوسټرون خوشيدو ته اړوي؛ د وده هورمون خوشيدو ته هغه سيګنالونه ليږي چې... د غددې سيستم 'مور فعال او کاري يو'; د بدن جوړښت ته وده stimulates; ورکوي (کميږي چربی = لږه اروماتيز چې ټيسټوسټرون په استروجين بدلوي); او د لاسته راوړنې او حرکت له لارې ډوپامين توليدوي. لږ تر لږه مؤثره پروګرام: په اونۍ کې 3 ځله، ۴۵-۶۰ دقيقې؛ پر مرکب حرکات تمرکز وکړئ؛ تدريجي بار (د وخت په تيرا د وزن زياتول); د مناسب پروټين سره يوځای کړئ (1-0.7 ګرامه فی پونډ بدن).

د ټولنيزو ځايونو ته بيا ننوتل: دربو ګاميزه بيا رغېدو دوره: لومړۍ مرحله — کم خطر لرونکي مواجهه: کافي شاپونه، سپورټ کلب، زده کړې، داسې ناستې چيرې چې اړونده نه وي؛ په ټولنيزو چاپيريو کې د حضور تمرين وکړئ پرته له فشار څخه؛ د دې لپاره باور جوړ کړئ چې يوازې به مو د باندې وي. دوهم مرحله — منظمه ټولنۍ: د فعاليت پر بنسټ ډلو ته شامل شئ (سپورټ، تفريح، داوطلوعيت، زده کړې); په دې کې اړونده اړيکه ده مګر هدف د ګډ فعاليت دی، نه رومانس؛ د ګډ فعاليت له امله طبيعي اړيکي وده کولی شي. دريمه مرحله — ځانګړي ګډون: آنلاين لومړۍ ناسته چې په ډاګه وي. اړتياوي؛ د موډرو حضور سره ټولنيزې ناستې؛ لکه څنګه چې په طبيعي ډول تمه وي، د يو بل سره شخصي اړيکي. د ټولنيزې انديښنې تور: ډيری کسان چې د بيروت له مخې بولي، د ټولنۍ لپاره مواد کارول (د ټولنې د اسانولو لپاره). ممکن په لومړي سر کې په بشپړ ډول ټولنيزې ناستو احساس وشي. دا عادي او تمځای دی. حل دا ندی چې د ټولنيزو موقعيتونو څخه ډډه وکړئ - بلکې د تدريجي شتون له لارې تساهل جوړ کړئ. تاسو اړتيا لرئ چې په ټولنيزو شرايطو کې خپل ځان تمرين کړئ. هر چې زياته وکړئ چې دا په بشپړ ډول او موجود حالت وکړئ، دا نور هم طبيعي کيږي. شوي.

د څلورم ګام: د خپلواکې عاشقۍ ذهنيت.

پراخه فريم (خپلکار په پلکار تم):
'زه هيله لرم چې دوی ما د مې تاريخ سره ومني.'
'زما بايد خپل تېر خفه کړم.'
'زه خوشبحته يم که څوک زما غوښتل شي'
'زه اړتيا لرم چې څوک ما بشپړ کړي'

نوی فريم (معمار چې ملګري غوره کوي):
'زه ارزيابی کوم چې آيا دوی مې معياروونو سره سم دي.'
'زما تاريخ زما د ځواک يوه برخه ده.'
'زه يوازې بشپړه يم؛ شراکت اختياري وده ده.'
'زه په اساس مطابقت انتخاب کوم، نه د نااميدۍ پر بنډه.'
د خپلواکۍ. د نيټې پروتوکول:
1. خپل نه قابل مذاکره شرطونه پيژني - تاسو د شريک په توګه څه غواړئ (ارزښتونه، ژوندانه، هدفونه)؟ ستاسو لپاره کوم شيان مطلقاً غير قابل قبول دي؟ دا تاسو ته ارزونکي موقف ورکوي.
2. د ځواک سره پيل وکړئ - ستاسو بيا رغونې څرګندوي چې تاسو څومره قوي شخصيت لرئ؛ ستاسو پوهيدل نادر دی؛ ستاسو عمق د تجربې څخه راځي؛ دا په توګه وړاندې کړئ چې دا ستونزې نه دي، بلکې ځانګړني دي.
3. ستراتيژيک ډول معلومات شريک کړئ - تاسو نشئ اړتيا لومړۍ نيټه خپل تاريخ وښيئ؛ معلومات د باور له مخې ترلاسه کيږي؛ جزيات په هوسا وده کولو سره راځي. په طبيعي توګه.
۴. توقع وکړئ چې تاسو ته درناوی وشي - هر څوک چې د ستونزو په اړه بد چلند کوي، هغه رد شوی دی؛ تاسو د مطابقت لپاره فيلټر کوئ، نه د منلو لپاره غوښتنې.
۵. خپل ارزښت وپيژني - تاسو کار ترسره کړی دی چې ډېر خلکو يې نه دی ترسره کړی؛ تاسو ځان په يوه کچه پوهيږئ چې ډېری يې نه پوهږي؛ تاسو هغه څه توانيدل ياست چې نورو ته به ورسوی؛ تاسو "کم" نه ياست - تاسو ازمول شوي او ثابت شوي ياست.

— 24.4 —

د معلوماتو خپرولو جوړښت.

کله او څنګه خپل تاريخ شريک کړئ.

پټېدو: یو له سترګو اندیښنو څخه: "زه به دې ته څه وخت ووایم؟" د رواني روغتیا تاریخ په اړه، د درملو په اړه، د بیا رغونې په اړه، او د جنسي عوارضو په اړه. دا د لومړي ملاقات لپاره نه ده. او دا هیڅکله هم نه ده چې دې ته ونه ویل شي. د پټېدو یو ډول جوړښت شتون لري چې ستاسو خوندیتوب خوندي کوي او بلخوا د ریښتینې اړیکې پراختیا ته اجازه ورکوي. مناسب پټېدل. هغه څه چې باید نشري. لومړ نښه. 'زه یوه صحي ژوندانه لرو' / 'زه شراب نه څښم'. بشپړه رواني روغتیا تاریخ. اعتماد نه دی جوړ شوی، هیڅ اجباریت نشته. لومړن مودې (۱-۴ ملاقاتونه): "زه د ځینو ستونځو سره مخ شوی یم او پرې ولاړ یم." تفصیلي درملنې لیست یا کړکیچونو کیسه - دا درملنه نه ده.

جدي مودې (۱-۳ میاشتې): "زه د رواني روغتیا او بیا رغیدو تاریخ لرم." هیڅ نه - که تاسو د اورد مهال لپاره فرصت وینوئ، اوس باید صادقت ولرئ.

پایښت لرونکي اړیکه: ټول اړوند معلومات، په شمول د جنسي عواقب په صورت کې.

د مهمو معلوماتو پټول دوام لري - شراکت غوښتنی دی چې ټول معلومات شریک شي.

د جنسي عمل څخه مخکې. د نږدیت په اړه: "زه غواړم تاسو ته ووایم چې زه د ځینو درملو له امله ځینې اغیزات تجربه کړي دي" (که اړتیا وي). که دا په بښه ډول نه وي، هیڅ شی ونه ویل ته زمینه partner - ورکړئ، نه یو ناڅاپي خبر.

د جنسي فعالیت په اړه خبره (که تاسو لا هم د جنسي فعالیت ستونې لرئ او کارونه فزیکي شوي): "زه غواړم له تاسو سره په یوه موضوع کې صادق وم. زه ځینې درمل مصرف کړي چې ما باندې فزیکي اغیز کړی دی. شیان ممکن هغه ډول ونه وي لکه څنګه چې تاسو تمه کوئ. دا د جذب نه ده - دا د کیمیا په اړه ده، زه کار کوم." زه غواړم تاسو ته ووایم، څو چې هیڅ ډول سردرد نه وي. د دوی ځواب ستاسو لپاره هرڅه څرګندوي: مهرباني/کیدنه بښه نښه ده؛ په غیرکه، بې صبرۍ/شرم/نارغونډ د رد کولو لامل ګرځي. دا یوه فیلټر ده، نه یوازې معلومات ورکول.

د دوا له امله د جنسي عدم ظرفیت یو ثبت شوی درملي حقیقت دی - د جلا کولو په ډول ۳۰٪ څخه تر ۸۰٪ پورې؛ دا "په دې نه ده"

د ډوپامین-پرو لاکټین توازن مکانیزم دی - ضد جنونونه ډوپامین خنډوي → پرو لاکټین زیاتیدل → د جنسي هورمونونو کمښت؛ د پرو لاکټین وینې ازموینه وغواړئ

میکانیکمه مختلفه ده مګر په ورته عدم ظرفیت سره رسیږي - د سیروټونین لوړوالی د جنسي لارو کې SSRI ډوپامین کموي؛ PSSD د منظمو بنسټونو لخوا پیژندل شوی.

د دوا بدلول ممکن مرسته وکړي - د ریسپیریډون څخه د اریپیرازول ته. پرولاکټین په شا او شا کم کړئ؛ د درملو تجویز کونکي سره مشوره وکړئ؛ دا یو ریښتیا طبیبي غوښتنې ده. ستاسو ډرایو وکارول بند شوی و، نه ورکړل شوی؛ سخت افزار لا هم شتون لري؛ د اکثر خلکو لپاره بیا رغونه ممکنه ده؛ بیا پیل کول بریالی زنک، P5P: دی. د هرمونونو تنظیم - پرولاکټین معاینه وکړئ؛ د درملو بدلولو ته فکر وکړئ؛ ملاتړ مواد ویټامین ډي، موکونا، اشواګندها؛ شدید مقاومت تمرین. ورزش د هرمونونو طب دی - شدید مرکب وزن پورته کول (سکوټونه، ډیډلیفټونه) ټیسټوسټرون تحریکوي؛ دا اندوکرین سیسټم ته سیګنال ورکوي چې سیستم بیرته راغلی دی. د ټولنیزو ځایونو ته آنلاین بیا ننوتل، د معمار په توګه، نه د روغیار په توګه - کم خطر → منظمه → منټه؛ هوښیار حضور له تمرین سره جوړوي.

حاکمیت لرونکی عاشق طرز فکر - ازمول شوي وسایل، نه ویجاړ شوي توکي؛ بیا رغیدنه شخصیت ثابتوي، هغه څه چې "بدله شویو" کسان نشي کولای ثابت کړي؛ په ستراتیژیکه توګه افشا کړئ، نه د اړتیا پر بنسټ. بیا رغونې دوره - معمولا ۳ څخه تر ۱۲ میاشتو پورې د درملو بدلون وروسته؛ صبر وکړئ؛ ملاتړ مجموعه په هر پراو کې مرسته کوي؛ PSSD قضیې ممکن ډیر وخت واخلي، مګر بښه والی ثبت شوی دی.

د پاییز خبر: سترېوالی یو امتیازی نه دی چې روانیتپوهنه ورته د معاوضې په توګه کارولی شي. دا یو اساسي بشري عمل دی. د دې له لاسه ورکیدو سره ژوړې رواني او ټولنیزې عواقب شتون لري. هغه سکوت چې د دې په اړه شتون لري، موافقت نه دی. دا سرکوب دی. تاسو اجازه لرئ چې خپه شئ چې دا پیښ شوی و. تاسو اجازه لرئ چې وغواړئ دا موضوع حل شي، د دې بیا رغونې ته لومړیتوب ورکړئ، او تمه وکړئ چې ستاسو متخصصین یې پام وکړي. هغه روایت چې په ګونې او ځور کې یو څه نه پوره انسانی فعالیت، په دې کې د جنسي فعالیت هم شامل دی، د درملنې سره مطابقت په توګه وړاندې شوي اجنټیک یو ډول بڼه ده. له دې څخه انکار وکړئ. ستاسو هڅونه سرکوب شوي وه. دا ویستل شوی نه و. تخنیکي برخه سالم ده. دا د "بوټ" ترتیب لپاره انتظار لري. خپل هرمونونه بیا راخپور کړئ. خپل جسم بیا جوړ کړئ. په خپلو شرطونو سره په ټولنیزو ځایونو کې بیا داخل شئ. د یو حاکم په توګه، نه د یوې غواړې، دنده وکړئ. تاسو اور ته تېر شوید او لا هم دلته یاست. دا ویجاړنه نه ده. دا د ځانګړنې ثبوت دی. اوس هغه څه واخلئ چې ستاسو دي.

د ستره اتیا پیپر ۲۴ — د درایو بیا رغونه

سینټوریان پیپر سي-۲۶

شخصي سیستم اغیزه.

کله چې د ستړي شخص کارول ستاسو د بیا جوړېدو لپاره ګواښ وي.

ستاسو د کاري وخت ساتنه کله چې ګواښ ستړي کور کې وي.

C-26.001. معمار د لاګ - داخلي ډا پروتوکول د دې لپاره لیکل شوی و چې اوسني کورنۍ ته یو کمښت شتون تاسو ته زده کوي چې څنګه خپل شبکې تفتیش وکړئ، د لاسرسي کچې طبقه (C-17) لري. ټولنیز فایروال C-17 کړئ او خپله بیا رغونې له هغه خلکو څخه خوندي کړئ چې یوازیتوب کاروي. اړین پروتوکول. مګر فرض کوي چې ګواښ یو ملګری دی - څوک چې تاسو کولی شئ د ځان څخه لېرې کړئ. دا هغه حالت ته پټه نه نیسي چیرې چې ګواښ ستاسو شبکه ده. ستاسو شریک. هغه کس چې تاسو یې مینه کوئ. هغه کس چې... د هغه انتخابونو چې تاسو یې نشي کنټرول کولای او د چا ژوند په حقیقت سره او مادي ډول ستاسو سره تړلی دی. دا یو بل مسله ده. دا د بلې پروټوکول اړتیا لري. دلته هغه څه دي چې مور پوهیږو: تاسو د خپلو سیستمونو لپاره ۱۰۰٪ مسؤل یاست؛ د دوی لپاره شوني صفر سلني مسؤلیت لرو. د یو کارونکي سره مخ کیدل د "مِرور نیوران" ګواښ دی - عصبي، نه اخلاقي. خیانت یو واقعي سیستمی پیښه ده چې د کارونې په اندازه کموالی راولي. هدف دا ندی چې بیرته پروټوکول ۱ ته راستنیدل شي. (عاجل درملي تشخیص). موخه دا ده چې د ستونزې پراخول په لومړي پړاو کې وپېژندل شي— د دې لپاره چې کله ناکله د ۹۷٪ څخه کم نشي، بلکې د ۵۰٪ ته نه راښکاریږي. او: د دې پروتوکول د کار کولو لپاره اړینه نده چې اړیکه پایته ورسي. مګر ستونزیز نظام تل لومړی دی. تل.

— C-26.1 —

د ګواښ ارکیټیکچر.

دلې معلومې نه دي چې دا د نورو ټولنیزو فایروالونو حالاتو څخه څه ډول توپیر لري.

د نردې سیستم د لاس‌وهنې څلور ځانګړي ګواښونه:

ګواښ ۱ -- چاپېریال ککړتیا: د کارولو لپاره توکي په ګډه ځای کې شتون لري. پاتې مواد. بوی. هغه فزیکي ثبوت چې د کارونې څخه راځي، هغه ځای کې چې باید ستاسو خوندي محیط وي. ستاسو کور یو تحریکي محیط ګرځي. تاسو نشئ کولی خپل کور ته د ننوتلو وخت په پلانونو کې بدلون راولي.

تشریحوي چې څوک په C-17 :ګواښ ۲ -- د نردې واټن پرسونې لخوا فعال شوې انعکاسي عصبي حجرات کارولو کله چې تاسو ورته ګورئ، ستاسو ډوپامین لارې ته وده ورکوي. د نردې اړیکو کې، د لامل په اړه فکر وکړئ - دا ممکن هغه کس وي چې ستاسو تر څنګ خوب کوي، چا چې تاسو د هغه چلند بدلونونه له بل هرچا څخه ډیر پیژنئ. تاسو به د نشو پېژنه ترلاسه کړئ. تاسو نشي کولی دا ونه وینئ. ستړی مخ په دم کې د معلوماتو پروسس کوي. د ګواښ ۳ — د خیانت په توګه د سیستم د بې ثباتولو: خیانت د احساساتي کمزورې نه دی. دا یو قابل اندازې سیستم پیښه ده. هغه کشف چې ستاسو ملګري یې کارولی، په ځانګړي ډول کله چې دوی پوهیدل چې دا ستاسو لپاره د تحریکونکي وه - دا اچ پی اېس (HPA) لړم فعالوي. کورتیزول زیږي. ي شرایط چې د بیا ځنډیدو خطر یې رامینځته کوي، له خواکۍ څخه خوب خراب شي. هغه عصبي ر خپلواکه، د دې خیانت له امله رامینځته کیږي. ګواښ ۴ — د جلاوالي تور: د خپلو شهرت ساتنې لپاره، د واده ساتنې لپاره، د قضاوت څخه د ځان ساتنې لپاره - تاسو بل ته هیڅ هم نه وایئ. تاسو دا یوازې ځان سره کوئ. یو کس چې د خپل بیا رغونې په اړه د جدي ګواښ سره مخ دی، د لوړ کورتیزول، خراب خوب او پرته له کوم ملاترتیا څخه. شبکه د وضعیت پوهه ده - دا یو سیستم دی چې د ناکامۍ په لور روان دی.

— C-26.2 —

د آپ ټائم ماډل.

ډاټې د کمښت کچه اندازه کول پرته له دې چې یې ډراماتیک وښیې.

ت تاسو بیا له پیل نه یاست. پریکړه لرونکي بیا جوړېدنه یو دوه اړخیز حالت لري: پاک یا غیر پاک. هوښیار یا بیا ځلېدل. ۸۴۷ ورځې یا لومړۍ ورځ. د کارنل په پروتوکول ۱۰ کې (د بیا ځلېدو ارکیټچر) دې ډول تفکر رد

ماډل "uptime" شوی و. دا پروتوکول د دې ردولو ته د نړدې اغیزې حالتونو هم پراخوي. پرځای یې د وکاروئ. ستاسو سیستم په یوې ټاکلې سلنې سره کار کوي. نن ورځې پیښې یې کچه کم کړله. دا قابل اندازې، د ځواب ویلو او بیا رغولو وړ ده - پرته له دې چې اړتیا وي چې ټول سیستم بنده شي.

د کاري حالت ارزیابی - لړ ۱ - سبز (۹۵-۱۰۰٪ کاري حالت): تاسو د ټکان لرئ مګر ثبات لرئ. په احساساتو کې بدلون شتون لري، خو دا ستونزه نه ده. هیڅ ډول تمایلات فعال ندي. ځان ته زیان رسولو ته هیڅ فکر نشته. تاسو کولی شئ چې فعالیت وکړئ، خپله پاملرنه وکړئ او د مسؤلیتونو ترسره کولو. لړ ۲ - زرد (۷۵-۹۴٪ کاري حالت): په احساساتو کې ډیر بدلون. خوب ممکن ستونزمن وي. تمایلات شتون لري مګر عمل نه دی شوی. تاسو فعالیت کوئ، خو د کم ظرفیت سره. ملاتړ ته اړتیا ده. د محافظتي کړنالرو زیاتولو. لړ ۳ - نارنجي (۵۰-۷۴٪ uptime): شدید کړکیه. چلن کې بدلون پیل شوی. تمایلات شتون لري او د پام غوښتنه کوي. خوب په کلکو ډول اغیزمن شوی. یوازیتوب زیږي. دا کچه د فوري مرستې اړتیا لري او د عمل کولو ته اړتیا ده. تاسو لا تر اوسه په کړکیچ کې نه یاست، مګر که تاسو عمل ونه کړئ نو به وشئ.
TIER 4 — RED (۵۰٪ خخه لږ uptime): سسټم د بحران حالت ته نړدې دی. ځان ټپولو ته اړتیا ممکن وي. ممکن توکو کارول شوي وي یا په نړدې کې وي. دا د پروټوکول ۱ سیمه ده - د اضطراري درملنې. مرسته ترلاسه کړئ. ډریفټ د تشخیص قاعده: تر ټولو خطرناک حرکت د سبز خخه قرمې ته نه دی - بلکې د سبز خخه سوبلي او بیا نارنجي ته د وروستۍ کچې د ورځې یا میاشتونو په جریان کې شتون لرو. د پیل په ورځ، بیا ۴۸ ساعتونو وروسته، او بیا ۷ ورځو وروسته د کارونې ارزیابی وکړئ. مسیره مهم تر هغه څه پورې چې عکس مهمه. یو سیستم چې په لومړۍ ورځ ۹۰٪ وي، په دریمه ورځ ۸۲٪ وي، او په اوومه ورځ ۷۱٪ وي، نو دا... که څه هم دا هیڅکله د "راتب" حالت ته نه دی ورورې.

— C-26.3 —

د خیانت ځواب پروتوکول.

لومړي ۲۴ ساعت کې څه وکړئ:

* *د لومړین درملنې لپاره اړین اقدامات وشي.*
* *که ممکن وي، ناروغ ته Naloxone ورکړئ.*
* *که ناروغ تنویږي، هغه په یوې خوا ته واکاړئ.*
* *که ناروغ ناخوشه وي، هغه ته آرام ځای برابر کړئ.*
* *که ناروغ د مرستې غوښتنه کوي، هغه ته ډاډ ورکړئ چې تاسو به یې مرسته وکړئ.*
* *که ناروغ په خطر کې وي، بیا هم د طبي مرستې ترلاسه کول ضروري دي.*
* *که ناروغ ستومز شوی وي، هغه ته اوبه ورکړئ.*
* *که ناروغ د بحران سره مخامخ شي، هغه ته د مناسبو سازمانونو معلومات ورکړئ.*
* *که ناروغ په عصبي سیستم اغیزمن شوی وي، هغه ته آرام ځای برابر کړئ او د طبي مرستې تمه وکړئ.*
* *که ناروغ په جسم کې درد احساسوي، هغه ته مناسب درمل ورکړئ.*
* *که ناروغ په رواني لحاظ ناخوشه وي، هغه ته ډاډ ورکړئ او د متخصص روغتیایی کارپوه معلومات ورکړئ.*
* *که ناروغ په ځانګړې ډول ماشوم وي، هغه ته نورې پاملرنې اړتیا ده.*
* *که ناروغ په ځانګړې ډول میرمن وي، هغه ته نورې پاملرنې اړتیا ده.*
* *که ناروغ په ځانګړې ډول د عمر لرونکی وی، هغه ته نورې پاملرنې اړتیا ده.*
* *که ناروغ په ځانګړې ډول د کوم بل روغتیایي ستونزې سره ګډ شوی وي، هغه ته نورې پاملرنې اړتیا ده.*

حاکمیت ارځنډي. د هر هغه مهم داخلي سیستم له خرابېدو څخه وروسته دا کار وکړئ:
*** زه په دې حالت کې څه مسؤلیت لرم؟ (ستونزه، ستاسو سیستم، ستاسو انتخابونه.)**
*** زه څه مسؤلیت نه لرم؟ (د دوی استعمال، د دوی انتخابونه، د دوی صادقت، د دوی بیا رغیدو دوره.)**
*** زه څه کولی شم کنټرول کړم؟ (کله چې موکن وي ستاسو محیط، ستاسو ملاتړی کسان، ستاسو ورځنۍ پروټوکولونه، ستاسو جسمي ثبات، هغه معلومات چې تاسو عمل لپاره غوره کوئ.)**
*** زه څه نشم کولی کنټرول کړم؟ (که دوی استعمال وکړي، که دوی...) په دې اړه اعتراف وکړئ، که دوی د مرستې غوښتنه وکړي، یا که دوی حقیقت ووایي. آیا زما اوسني شتون په دې اړیکي کې ستاسو لپاره فعال زیان منځ ته راولي؟ (بېه ځواب ورکړئ - دا د سرزدهکۍ نه ده، بلکې د خطر د تشخیس کولو په اړه ده.) نن ورځ ستاسو سیستم ته څه اړتیا ده چې تاسو یې اوس مه کوئ؟ (خواب، خواړه، ملاتړ، فزیکي حرکت، طبي پاملرنه).**

— سي او شاته څلور ویش شپږ.

اړیکو د تنظیم کولو چارچاد.

باقي پاتېدل، پریښلول، او د دې دواړو ترمنځ هرڅه.

:در دریو پوښتنو چارچوب

پوښتنه ۱: آیا د دې اړیکې ته اوسني لاندې راغلاست به په اوس وخت کې ستونزې رامینځته کړي؟ نه دا چې "ایا دا سخت دی". نه دا چې "ایا دا دردونکي دي". بلکې: ایا دا ستونزه به د ستاسو د کار کولو توان د اوردې مودې لپاره کموي؟ په صادقانه ډول ځواب ورکړئ او شواهد وړاندې کړئ.

پوښتنه ۲: آیا د دې اړیکې یو ډول شتون لري چې تاسو ته اړتیا نشته خپله خوښې حالت له لاسه ورکړئ؟ څه باید بدل شي؟ ایا دا بدلون واقعیا ممکنه ده؟ آیا دا... ایا دا مخکې هم ممکنه وه، یا آیا تاسو مخکې دلته وئ؟ د ستونزو لپاره ستاسو ځواب څه شواهد لري؟

درنومو سوال ۳: زه په واقعیت کې څه غواړم - نه هغه څه چې زه فکر کوم چې باید وغواړم، او نه هغه څه چې ترټولو ډیرې نښتنې مخنیوی کوي - بلکې زه د خپل ژوند لپاره په واقعیت کې څه غواړم؟ دا سوال د صادق ځواب ورکولو لپاره یو ثابت سیستم ته اړتیا لري. که تاسو نن ورځ یې نشئ کولی، بیا یې خوندي کړئ. ته ورس، بیا یې بیا وګورئ. واړن: د ګواښونو احساس ممکن قوي وي، مګر اکثره دا د Tier 1 کله چې تاسو اضطراري کوډ دی — هغه دوه اړخیز پریکړه کولو سیسټم چې هڅه کوي حل رامینځته کړي. هغه کرښه چې تاسو یې رسموي باید هغه وي چې تاسو واقعاً چمتو یاست د ساتلو لپاره، او دې باید له یوې ثبات لرونکي سیستم څخه رامینځته شي، نه د جګړې له لومبې څخه.

— سي او لس و شش —

یوتاکنه له یوه ځانګړي حالت څخه د خلاصېدو.

د لږ تر لږه اړین معلوماتو څرګندونې.

ت تاسو اړ نلرئ ټول داستان ووایي.

د شخصي ژوند بدلونونو یو له مخکښیو خصلتو دا ده چې تاسو نشۍ لرئ چا ته وایي - یا دا داسې بریښنا کوي. شهرت. محرمیت. مینه. ساتنه. د قضاوت ویره. د وضعیت پیچلتیا. دا ریښتینې خندونه دي. او یوکی کول د خطر زیاتوالي لامل کیږي.

د لږ تر لږه معلوماتو ورکړل: "زه په کور کې د یو ستونزمن حالت له امله ټیر یم چې د ما د بیا رغیدا لپاره ستونزه ده. زه اړتیا لرم مرسته." دا اوسه بس ده. دا تاسو ته د مرستې اړیکې معلومات ترلاسه کولو لاره برابروي پرته له دې چې کوم شی په هغه ډول څرګند کړئ چې تاسو نه غواړئ. یوه شخص سره چې دا معلومات لري، هغه کافي دی ترڅو د تنهایۍ دوره مات کړي. یوه شخص چې پوهیږي څنګه تماس ونیسي. یوه شخص چې پوهیږي نن ورځ ستونزمنه وه. دا لږترلږه حد دی. دې لږترلږه حد ته رسیدل اړین دي.

مرسته ترلاسه کول مهم دي. که تاسو د ځانګړي خطر سره مخ شئ، لاندې معلومات په پام کې ونیسئ:

*** دا یو بل ډول ګواښ دی - د کورنۍ غونډې ګواښ د عادي ټولنیز فایروال ټیکنیکونو سره کنټرول نه کیږي؛ دا د خپل پروتوکول اړتیا لري.**
*** تاسو په خپله سیټم مسؤل یاست - نه د دوی سیټم، نه د دوی بیا رغونې لپاره، نه د دوی انتخابونو لپاره؛ ۱۰۰٪ستاسو سیټم، ستاسو.**
*** خیانت یو ریښتینی سیټم پیښه ده - دا اندازه شوې عصبي کیمیاوي بدلونونه تولیدوي چې بیا له مخکې کېدو ته لومړۍ زمینه برابره کوي؛ د هغه ګواښ په توګه یې درملنه وکړئ.**
*** د "اپریشن ټایم" ماډل وکاروئ. — تاسو بیا له شته نه یاست؛ تاسو یو ټاکلي کچه ته راغلي یاست؛ د لومړۍ نښې وپیژنئ، او مخکې له دې چې بحران رامنځته کړئ، د degradasyon کچه اندازه کړئ، د degradasyon شي مداخله وکړئ. په ټیز حالت کې وروسته بیا پربښودونکي پریکړه مه کوئ. د اړونده کوډ په دودیز ډول کار کوي؛ د اړیکو پریکړې ته د ثبات لرونکي سیستم عملي کولو سره اړتیا ده. د تنهایۍ له منځه یوړئ - لږ تر لږه معلومات ورکړئ: یو کس، هغه معلومات چې د واقعي ملاتړت لپاره کافي وي؛ دا یوازی مه کوئ. د اړیکې پریکړه کولی شي وځنډول شي - نه په غیر محدود ډول، بلکې تر هغه پورې چې ستاسو سیستم ثبات ولري. کافي مستحکم وي چې دا په ښه توګه څرګند شي؛ هغه څه چې تاسو غواړئ د خپلو ژوند لپاره، دا یوې سوال ده چې د ځواب ورکولو ارزښت لري.**

یو پای چې تاسو په کې مضبوط، روښانه او سالم یاست - د دې له مخې چې اړیکې سره څه شی شي. یو ډول چې تاسو هغه څه وژړئ چې تاسو یې ژورولې، هغه څه ته پاملرنه وکړئ چې مهم وو، او د بلې خواته راځئ چې ستاسو سیستم د مخکینۍ څخه ښه کار کوي - ځکه چې تاسو په نهایت کې یوه ملاتړ شبکې ترلاسه کړل چې پوهیده څه واقعیا پیښیږي. دا ډول ستاسو لپاره شتون لري. دا اړتیا نه لري چې دوی دې حالات بدل کړي. دا اړتیا نه لري چې وضعیت په بشپړ ډول حل شي. یوازې دا اړتیا ده چې تاسو خپل سیستم ته د نورو ټولو شیانو سره ورته شدت سره ساتئ. تاسو پوهیږئ چې څنګه دا وکړئ. تاسو دا کورنۍ جوړ کړی دی. تاسو ارکیټیکچر پیژنئ. پروتوکولونه عملي کړئ. د کارونې وخت خوندي کړئ. سیټم کولی شي له دې څخه بیرته راځي.

د کاغذ پپړ د ستره C-26 د اغیزه سیستم شخصي - پای.

پروتوکول ۲۲

د کورنۍ ساحه.

نقشونه، مقاومت، میراثي نمونې، او د خط ماتولو کار.

— د هغه لپاره یوه پروټوکول چې د ټولو ترټولو ستونزمنو سیمو څخه تېر کیږي.

لومړی ټاکل شوی کلمه: کورنۍ. کورنۍ هغه لومړۍ ساحه ده چې مور پکې زده کوو چې مور څوک یو. ډیر وخت مخکې له دې چې مور یې زېه ولرو، مور دا پیژنو چې دغه ځانګړي سیسټم کې زمور څخه څه غوښتل کیږي - څه شی به مور ته امنیت راوړی، څه شی به مور ته د ټرلو احساس ورکړي، څه باید سرکوب شي، او څه باید ترسره شي. دا لومړنۍ زده کړې په ماشومتوب کې نه پاتېږي. دوی تل خپریږي او هر بل اړیکي ته ځي، هرو ستونزې سره د مبارزې په هر ډول غبرګون کې، او په هر عادت سره چې مور یې ستونزو ته د مقابلې لپاره کاروو. ډې کسانو لپاره چې د مجبرۍ استعمال له دوی سره وده کوي، کورنۍ سیمه یوازې یو بې تفاوت ځای نه دی. دا یو څه شته - د لومړۍ ټپیځای، د سستۍ یا وتلو لومړي مثال، هغه رولونه چې مخکې لدې چې موافقه وشي، ورته ورکړل شوي وو. همدغه حال کې، په بیا رغېدو کې، دا لهټه ترټولو معقد سیمه ده: همدا هغه ځای دی چیرې چې ترټولو پیاوړې ریښې شتون لري او همدا هغه ځای دی چیرې چې ترټولو قوي فشار شتون لري چې یو څوک بېرته راستون شي. پخوانۍ پېړۍ ته د راستنېدو لپاره. دا پروتوکول په مستقیم ډول همدې ساحې ته ځانګړیږي. د کورنۍ پر وړاندې د سرزدهګۍ لومړی نه، او هغه څه چې مضر وو، د بخښنې وړ نه دي - دواړه دا خورا ممکن دي. مګر د دې لپاره چې دغه ساحه په روښانه توګه وژغورل شي: هغه رولونه چې ټاکل شوي وو، ولې سیسټم د بدلون مقاومت کوي چې بیا رغېدو سره تړاو لري، څنګه د نوي ځان ساتنه وکړئ کله چې پخواني سیسټم هڅه کوي چې تاسو راواخوري، او دا مانا څه ده چې هغه څوک دا یوې لرې د نورو برخو ته خپریدو مخه نیسي. دا په بیا رغون کې تر ټولو مهم کار دی. همدارنګه، دا ډیری خلکو لپاره، هغه څه دي چې کم تر ټولو پام ورنکړل شوي.

— 22.1 —

واکې ولې د بېرته جوړېدو ته مقاومت کوي؟

ثبات معارضې.

کورنۍ سیسټمونه د ثبات غوښتنې لومړیتوب ورکوي. دا یو خپله پاتې حالت نه دی - بلکې د هر هغه سیټم یوه بنسټیزه برخه ده چې باید په اوردو کې د همغږي ساتنه وکړي. ستونزه دا ده چې ثبات او روغتیا یو څه ندي. کورنۍ کولی شي یوځای ثابته وي او همدارنګه خورا ناکامه وي. هرڅوک خپل رول پیژني. هرڅوک پوهیږي چې څه تمه لري. د اندېښنې ویش وړاندوینې وړ ډول دی. سیټم کار کوي.

کله چې یو غړی په پراخه کچه بدل شي—او بیا جوړېدل یوه مهمه بدلون ده—نو دا سیسټم ناپایدار کیږي. هغه دنده چې هغه شخص ترسره کوله، اوس بې څوک ده. اندېښنه هیڅ ځای نه لري چیرته چې پخپله مینه وي. د کورنۍ لرې، چې د پخوانۍ نسخې په شاوخوا جوړه شوې وه، هاغې ته سم کار نه کوي. هرڅوک باید تطابق وکړي، او تطابق اړین دی چې د نامعلوم حالت زغم وکړي. نامعلوم حالت ګواښونکي دي. سیسټم تر هغه پورې پیژندل شوی خرابۍ غوره بولي، تر هغه پورې چې د روغتیا په اړه ناشناسته احتمال وي.

د توازن د بیا راوستلو لامل -- دا څنګه ښکاري

د پخوانۍ رول ته راستنیدل معمولا ځان اعلانوي. دا د متعارف نمرو په بڼه راځي: پوښتنې چې د ناکامۍ په ګوته کوي، د تیر وخت حوالې چې د پخوانۍ شخصیت له مخې تنظیم شوي، کړکېچونه چې ښکارندوی کوي چې د هغه مرستې ته اړتیا ده چې څوک مخکې یې درلوده، د کورنۍ غونډیو کې د موادو وړاندیز، څارنه چې د بېرته راستنیدونکي شخص په اړه د ناڅېښتا احساس رامینځته کوي. ډیرې مواردو کې، دوی په اغیزه ډول د خرابۍ نیت نه لري. دا به سیسټم دی چې د توازن هڅه کوي. هغه څوک چې مخکې له دې هر څه اداره کاوه، ناڅاپه یوازې د مدیریت کولو سیند کول؛ هغه کسان چې د دې مدیریت پر بنډه تمځای درلود، د دې غیاب احساسوي. هغه څوک چې مسؤلیت ومني، ناڅاپه بیا یې ردوي؛ هغه کسان چې د توضیحاتو له مخې ګټه اخلي، ځانونه بې پوښتنې احساسوي. دا بدلون واقعي دی، او دا سیسټم ته یو څه بې لګوي، او سیسټم په هغې ډول غبرګون ښیي لکه څنګه چې سیسټمونه کوي: د هغه څه بیا رامینځته کولو هڅه کول چې ورک شوي وو. دا پوهیدل چې... معماری په توګه، او نه د شخصي برید په توګه، دا کار نور هم ستونزمن نه کوي. مګر دا هغه څه بدلوي چې اړین دي. د یوې سیسټم څواب، کوم چې د توازن لټون کوي، له هغه څواب څخه مختلف دی، کوم چې د هغه چا لپاره دی چې غواړي تاسو ته زیان واړوي. لومړی ثابتوالي او واضح حدودو ته اړتیا لري. دوهم د خوندیتوب ته اړتیا لري.

د واکمنۍ بیا رغونه یو خالي ځای په کورنۍ سیستم کې رامینځته کوي. هغه دنده چې ترسره کیده - د خطا مسوولیت اخیستل، د پایلو مدیریت، د جذبې برابرول، او د هرچا سره یو والی ساتل - اوس بې کار ده. سیستم دا حالت د اندیښنې په توګه تجربه کوي، او دا اندیښنه به د حل لټون وکړي. ځکه چې حل اکثراً ریښتیني تطابق له لارې ترلاسه کیږي: کورنۍ ستاسو په اړه د پوهیدو په نمونې کې بدلون راولي، پخوانۍ رول دنده خوشپه خوشبه کوي، او د اړیکو لپاره نوي لاره موندلي. دا پیښیږي. دا تضمین شوی نه دی، مګر... دا پیښیږي. ډیر وخت، لږ تر لږه په لومړي سر کې، سیستم هڅه کوي چې د دې ځای له مخې ستاسو سره اړیکه بیا تنظیم کړي. دا تمه وکړئ. دا وړاندوینه کیدی شي، نه پارانویا. فشار راځي. پوښتنه دا نده چې آیا دا به راشي که څنګه، بلکې دا ده چې تاسو به هغه وخت څه وکړئ کله چې دا راشي.

— 22.2 —

ټاکل شوي رولونه.

د هغه دنده پیژندنه چې تاسو ته ورکړل شوې ده.

ت تاسو نشي کولی د هغه رول څخه استعفا ورکړئ چې یې نوم نه دی. مخکې له دې چې اړیکې شرایط بدل شي، باید رول وپیژندل شي - تاسو په دې ځانګړي سیستم کې څه کار ترسره کوئ، ستاسو د کورنۍ په کچه کوم اړتیا پوره کوله، څوک د هغه ځای څخه ګټه پورته کوله چې تاسو یې نیولی وو او څنګه؟

دا رولونه د تشخیص نه دي. دوی د نمرو دي، چې ډېرو کورنیو کې لیدل کیږي، او هغه چارې تشریحوي چې د کړکیز سیستمونو په غړو باندې منسوب شوي. ډیری خلک خپله ځانګړنه د یو څخه زیاتو رولونو کې ویني.

پنځ ټاکل رولونه

د قرباني رول

د سیستم د خطا لپاره ټاکل شوی شخص. هر کور کې تنش، اندیښنه او ستونزې رامینځته کیږي. دا ټول اړخ ته اړتیا لري. د قرباني رول هغه ځای چمتو کوي - د کور د ستونزو په دې یو شخص باندې لګول کیږي، چې پدې مانا ده چې بل هیڅوک نشي کولی خپل مرستې وویني. د قرباني رول هغه څه جذبوي چې بل ډول باید ویشل شي. دا یو متناقض محافظت دی: که څه هم دا خورا دردناک دي، همدا راز، دا د کورنۍ په ګډې کیسه جوړ شوی کس تریا شي، نو هغه سیستم چې له دې سره مخ دي، د "راټولوي. کله چې "بکوا (Scapegoat) بلې ستونزې سره مخ کیږي: اوس د خطا مسؤلیت څوک پورته کوي؟ دا همدا وجه ده چې ډیری وختونه بیا رغیدو ته شک لرو، او د پخوا ناکامۍ یادونه کیږي، او یو ډول فشار شتون لري چې ببرته هغه پخوانی حالت ته راستون شو. سیستم ته اړتیا ده چې دا کار ترسره شي، نه په شخص باندې.

د مرست کوونکي (The Enabler)

هغه کس چې د نظام له مخې د پایلو مسؤلیت اخلي ترڅو نظام دې ستونزې سره مخ نشي. د تلیفونونو لپاره. یو څوک چې د دوی په عمل کولو کې ناتوان دی. بیلونه تادیه شوي دي. توضیحات وړاندې شوي دي. فزیکي او ذهني ګډوډۍ کنټرول شوي دي. هغه کس چې مرسته کوي، فکر لري چې دوی د کورنۍ ساتنه کوي. دوی همدغه ډول بحران منعوي چې ممکن د بدلون لامل شي، او دوی یو بار وایي چې د دوی نه دی. هغه څوک چې مرسته کوي اکثرا ستړي وي، اکثرا په نارازي وي، او اکثرا وروستی کس وي چې پوهیږي چې د نورو کسانو مدیریت د دوی لپاره یوه ډول اجباري عمل ګرځیدلی دی. کله چې هغه کس هغوی د بیا رغونې عملیزونه اسانولو لپاره کار کاوه، خو "د مرست کوونکي" شخص د هویت په اړه یوې پوښتنې سره مخ دی: که زه هغه کس نه یم چې اداره کوي، نو زه څوک یم؟ کله چې د بیا رغونې شوې کس د مدیریت غوښتنه ردوي، نو مرست کوونکی ممکن لومړی خپله مدیریت ته وده ورکړي، او بیا یې مانا وومومي چې څنګه د بل ډول اړیکې سره مخ شي.

د بیا رغونې لپاره قهرمان

دا ثبوت دی چې سیستم کار کوي. کامل نمرې، ثابت بربالیتوب، هغه څرګند لاسته راوړنې چې اجازه ورکوي کورنۍ ته باور وشي - او نورو ته وښیي - چې هر ډول ستونزې شتون لري، دوی نشي د دې کچې ته وي، ځکه وګورئ چې دا شخص څه لاسته راوړی دی. "قحطګان" د تشه شوي غړي لپاره د ستونزې په جبران کولو سره کار کوي. لګښت خپله پرمینه ده: "قحطګان" زده کوي چې ارزښت د لاسته راوړنو پورې اړه لري، چې ضعف ته اجازه نشته، او دا رول مداوم ساتنې ته اړتیا لري. د دې رول په فشار کې، ځینې وختونه توکي د پرمینه دوام لپاره کارول کیږي.

د "غایب" ماشوم

هغه څوک چې د نظام بار کموي لکه څنګه چې هغه خپله مخابنه کوي. هیڅ غوښتنې نشته، پټ شوي ماشوم د خپلې جامې تر څنګ، په ځانګړو مسلکیو باندې تمرکز کوي، او د یو ډول ځان بسیاینې کوچنۍ حالت ته ځي چې له همدې امله کورنۍ کولی شي خپل محدود سرچینې نورو ځایونو ته واړوي. دا لګښت خورا لوی دی: د بې اهمیت احساس، د اړتیاوو پوره کولو لپاره د غوښتنې په اړه عمیق ستونزه، او یو تنهایی چې له بهر څخه ممکن د خوښۍ په څیر ښکاري. د پټ شوي ماشوم بیا رغیدنه د څرګند کیدو په معنا ده - کومه چې د هغه خپلوتیا ته ګوښه کوي. سیستم هغه څه تمه درلوده چې پکې شامل وو. ماسک. د تنش کمونځونکی. مژې په هغه وخت کې کارول کیږي چې د احتمالي شخړې خطر موجود وي، ترڅو ستونزې مخ ته نه ځي. ماسک اکثراً

واقعاً مینه لرونکي وي، او ډیری خلکو یې مینه لري، او اکثراً دوی په خپله درد لرو - ځکه چې دا رول د ریښتینې احساساتو سرکوب او مژې کولو اړتیا لري. جدي احساسات مجاز نه دي؛ دغه رول داسې دی چې د شیان په روښانه ساتلو کې مرسته وکړي. بیا یو، کله چې ریښتینی جدیوالي اړین وي، خانوړه ممکن د دې پر وړاندې مقاومت وکړي: دوی هغه شخصیت ته اړتیا لري، هغه څوک چې د هرڅه په منظمولو کې مرسته کوله.

پنج رول، د دوی کارونه، او هغه څه چې بیا جوړېدل (ریکوری) یې خنډوي:

په کاري ځای کې د رول په اړه معلومات.

سیستم کې دنده

د خدماتو لړلیک چې وړاندې شوي دي:

بیا رغونیزي چیلنج.

د قرباني په توګه.

سیستم د خطا مسؤلیت اخلي.

د نورو په ځانګړي توګه د ځان پلټنې څخه خوند اخستل مخنیوی کوي؛ کورنۍ یې یوځای راټولوي ترڅو د یوې ګډې موضوع پر شا تمرکز وکړي.

ډیر احتمال لري چې اوس د دې لپاره څوک مسوول وینا شي؟ د هغه په غاړه فشار دی چې بیا راشه او د ستونزې په توګه معرفي شي.

د فعال کونکي.

نښو ته ځواب ورکوي.

د ټکر ماتې خنډ کول؛ د بهرنې فعالیت ساتل؛ د نورو ګډوډیو جذب.

پداسې حال کې چې یو څوک نورو ته اړتیا نه لري، د هغه د هویت کړکیچ رامینځته کیږي؛ د هغه رول پایښت مونديلی.

قهرمان.

دا ثابتوي چې سیستم کار کوي.

بهرنۍ تایید؛ د تشخیص شوي ستونزې مقاومت؛ کورنۍ افتخار.

بیاځې ځایه کیدل ممکن د بشپړتیا له مخې د کاري ظرفیت خوشحالي وي؛ کورنۍ خپل ثبوت له لاسه ورکوي.

پټ شوې ماشوم.

پټ پاتې وي.

د پیچلتیا کمولو، د مدیریت اړتیا لري؛ او د غوښتنې یوې سرچینې لري.

مرکزی ظهور هغه سیستم په ګډه کوي چې د عدم شتون پر بنسټ جوړ شوی و.

د ماسکوت.

د مینه په واسطه د ستونزې کمونې.

د کړکېچونو د راپورته کیدو مخنیوی کوي؛ د احساساتي فشار د کمولو وسیله.

جدیت اوس موکمل او اړین دی؛ کورنۍ ممکن د دې له لاس ورکولو څخه مقاومت وکړي.

پدې اړه خپل رول وپیژئ - پنځه پوښتنې
کله چې تاسو کړکیدئ ته ورتیا وم، د کورنۍ غړي څه وکړل؟ آیا دوی شاوخوا یې راټول شول (شاید تاسو د سیستم مرکز یاست)، ستاسو له پام څخه لرې شول (لاس ورک شوی ماشوم)، یا ستاسو کړکیدئ په لویو ستونزو کې تشریح کړه (بکسنۍ)؟ که څوک یې مدیریت وکړ (د مرست کوونکي شتون)؟
کله چې تاسو ښه حالت کې یاست، څه پیښیږي؟ آیا ناراحتی، شک، یا د پخپلو الګو په لور د راستنیدو هڅې شته - یا ریښتینې خوشحالي؟
لومړۍ درې ځوابونه وړاندیز کوي چې سیستم ته اړتیا وه چې تاسو یو خاص حالت کې یاست. ایا دوی لا هم تاسو ته د کومې رول په توګه ګوري؟ هغه بې پروا شخص؟ هغه څوک چې اړتیا ده چې مدیریت شي؟ هغه څوک چې باید کامل وي؟ هغه نه لیدل شوی څوک؟ هغه ډول چې دوی لا دمخه ستاسو سره چلند کوي، هغه رول څرګوي چې دوی لا هم تاسو ته ځانګړی. کله چې تاسو د دې رول لوبوي نشي، څه اندیښنې راپورته کیږي؟ غور، ګډوډي، هڅې تر څو پخوانۍ کړنې بیا راځي، ستاسو بدلونونو په اړه نیوکې؟ دا سیستم ځواب دی کله چې یو کارونکي رول له منځه یوسي. د چا ګټه وه د ستاسو پخواني رول څخه؟ کله چې تاسو د سترګو په وړاندې ستونزه وه، څوک اړتیا نه درلوله چې ځان وویني؟ څوک له تاسو سره مرستې کولو څخه موخه ترلاسه کړه؟ څوک د دوی په پرتله ښه بخت و؟ څوک د خپلو نه پلټل شویو کړنو څخه د ستونزو په تمرکز کولو سره مخنیوی وکړ؟

— 22.3 —

نوی ځان ساتل.

کله چې سیستم هڅه کوي چې تاسو ته بیرته راکشې.

له کورنۍ سیستم د یوې ځانګړې نسخې په شاوخوا جوړ شوی دی. دا نسخه د هغه ډول لایلي لري - د تاسو سره د خبرو کولو لارې، د اړیکو څرنګوالی، او تمځایونه چې تاسو څنګه به ځواب راکړئ. کله چې تاسو په پراخه توګه بدل شئ، نو دا لایلي نورم د تم شوې پایلې نه ورکوي. سیستم دا حالت د یو ډول ناسازګارۍ په توګه تجربه کوي، او تردې حده یوه لومړنۍ غبرګون یې د پخوانۍ لایلي په سختۍ کارول دي، نه بل لایلي لیکل.

پرایښتنې چې څنګه پخوانۍ کړنې په سترګه لیدل شي، ګواړي چې دا د اوسني شخصیت تعریف کوي.
د پخوانۍ نسخې سره سم له نظارت یا شک څخه کار اخستل.
د بحرانونو رامینځته کول چې د ستاسو ځانګړي پخواني دندې اړتیا وي.
په ټولنیزو شرایطو کې توکي وړاندیزول، دا وویني چې آیا بدلون واقعي دی.
د ستاسو پخوانۍ ځان سره په منفي ډول پرتله کول - "ستاسو مخکې ډیر مزه وه".
نظارت یا پلټنه کول چې د عدم اعتماد احساسات خپروي.
ستاسو ته یادونه کول. د ناکامۍ په توګه وګورئ، لکه څنګه چې دا د شخصیت برخه وي، نه د پیښې. هیڅ یو یې د اغیزمنې نیت ته اړتیا نلري. دا د سیستم هڅه ده چې هغه څه بیرته راولي چې پخوا یې درلود. ستاسو کار دا ندي چې دې هڅې سره مبارزه وکړئ - مبارزه ستړی کوي او بندیزونه رامینځته کوي. ستاسو کار یوازې دا دی چې پخوانۍ غبرګون نه کړئ. پخوانی کوډ عمل کوي؛ تاسو د هغه په ملتیا عمل نه کوئ.

پرایکنو ته ځوابونه
اصول اقتصادي وي: لنډ ځوابونه چې پخوانۍ فریم سره نه جوړوي، د هغه کسانو تر څنګ څنډ نه کوي چې هغوی د دفاع مستحق نه دي، او د انتظار شوي عکس العمل په تولید کولو سره د سکرېپټ ته تمځای نه ورکوي.
کله چې تېر ناکامۍ یاد شي:
دا وویني، دا جذب کړئ نه.
لنډ ومني: زه یې هڅولی یم. زه اوس هغه کس نه یم. بیا موضوع پای ته ورسوي.
اوږدې تشریحات بلنه اخلي مناظره؛ مناظره پخوانه کړنې راځي. کله چې تاسو ما په څوک باندې ګورئ چې د مدیریت اړتیا لري، زه ستاسو اندی قدروم. زه دا موضوع کنټرول لرم. هیڅ تشریح نه، هیڅ دفاعي توضیحات د ستونې په اړه نه. ځواب آرام او ثابت دی. کله چې بېرته په پخوانۍ رول کې راښکیل وي، زه نورم نشم کولی دا وکړم. تاسو به اړتیا ولرئ چې بل لاره وموميئ. دا خبره پرته له خفګان او پرته له بخښنې ویل شوې ده. پخوانۍ رول څخه خلاص کیږي. دې سیستم باید د خپل ځواب بدله وکړي. خپلې اندیښنې ته ځانګړی. کله چې د نشو وړاندیز وشي، نه، مننه. زه دا کار نه کوم. هیڅ تشریح، هیڅ توضیه، او د هغه فشار سره هیڅ ډول اړیکه نلري چې ممکن ورورځي. لنډ، واضح، او بې تفاوت. کله چې له پخوانۍ ځان سره پرتله کیږئ، زه اوس مختلف یم. زه دا نسخه غوره لرم. دا د پرتلې په فریم سره موافق نه وي. تاسو اړتیا نلرئ چې هغه خلکو ته خپل بدلون تشریح کړئ چې هغوی کولای شي ستاسو پخواني حالت ته عادت شي. تاسو اړتیا نلرئ چې خپله دفاع وکړئ. تاسو اړتیا لرئ یوازې د دې نه بدلون راوړئ او د هغه څخه ژوند وکړئ.

پراخه کوډونه او نوي ځوابونه:

کورنۍ څه کوي؟

پراخه ځواب.

د نوي ځواب.

پخوا د چلند یادونه.
شرم، دفاعیت، او څکه بیا د موادو استعمال.
زه هغه نه یم.
ستاسو سره د ماشوم په توګه چلند کوي.
بیاځلې یا اطاعت
زه ستاسو اندې پام ته نیسم. زه دا مسله حل کړم.
یو کړکیچ رامینځته کوي چې د دې اړتیا وي چې تاسو مداخله وکړئ.
خپل اړتیاو پریښئ؛ په پخوانۍ دنده کې بېرته راشئ.
زه دا نور نشم کولی. تاسو باید بل لاره وموميئ.
چې مواد وړاندیز کوي.
قبول کړئ، کارولو ته راستنیدل.
نه، من دا کار نه کوم.
ستاسو سره د تیرو وختونو په پرتله بد چلند لرو.
خوځښت؛ د دوی په غلطۍ کولو هڅه.
زه اوس بېله یم. زه دا نسخه غوره کووم.
څنګه یاست؟

.بې هوښۍ، مخفیت، او په نهایت کې د تیښتې لامل ګرځي
.زه د ځارنې اړتیا نه لرم. زه خپله پر ځان باور لرم

— 22.4 —

وارثي الګوګانې.

.څه چې د نسلونو تر منځ خپرې شوې او څه چې دلته پای ته رسیږي

ځورونکي استعمال د دود له مخې راځي. په نسلونو کې وګورئ او ډیر احتمال دی چې ورته پیټرنونه لیدل کیږي: د موادو، د احساساتي عدم تمایلو، د ستونزو د مدیریت کولو د یوشانې لارې، او د یو ډول موضوعاتو په اړه سکوت. هغه څه چې خپره والدینو سره وشول، هغوی ته هم ورسوه. ټکنه خپرېږي.

دا تشریح د بخښنې لپاره نه دی. دا د هغه ځرنګوالي په اړه تشریح دی چې څنګه نمرو خ پراخول کیږي - نه د بد نیت له لارې، بلکې د یوازینۍ شتون لرونکي وسیلو له لارې. هغه کسان چې مخ ته راغلي وو، هغه څه کارولې چې دوی ته ورکړل شوي وو، پرته له دې چې پوه شي یا یې په روښانه ډول ووینې او پرته له دې چې د دې حل کولو لپاره وسایل ولري. ډیرېږو قضیو کې، دوی هغه څه کول چې دوی ته ښودل شوي وو.

وارثیتي تفتیش
له والدینو او د پاملرنې کونکو څخه
*** د ستونزې په وخت کې، د دوی لومړني مقابله کولو ستراتیژۍ څه وې؟**
*** کوم توکي یا چلندونه شتون درلود؟**
*** قوي احساسات څنګه اداره شوي - ځرګنده، سرکوب شوی، ترسره شوی؟**
*** د ځان ارزښت، خوندیتوب او اړیکو په اړه کوم باورونه انتقال شوي وو؟**
*** څه هیڅکله هم زده نشل ویل، او دا سکوت څه ښوولې؟**
له مخکینۍ نسل څخه
*** د نسلونو تر منځ کوم نمائن تکرار شوي و؟**
*** د بقا لپاره کوم ستراتیژۍ په توګه خپاره شوي؟**
*** کوم رازونه چې کورنۍ ته د عمل کولو یو ځانګړي ډول شکل ورکړی وو. د نسلونو تر منځ خپاره شوي باورونه اکثراً داسې ویونکي وي: احساسات خطرناک دي؛ ستونزې د موادو په واسطه کنټرول کېږي؛ ستونازي موضوع نه وایي؛ ارزښت باید ترلاسه شي؛ ځینې احساسات منع دي؛ باور خطرناک دی. دا ستاسو شخصي باورونه ندي، هغه نظرونه چې تاسو یې وغواړو. دا باورونه د انتخاب تر مخکې نصب شوي وو. دوی قابل معاینه دي. دوی قابل تعدیل دي. مګر لومړی باید دوی ووینئ.**

رحمت پرته له بخښنې. دا پوهیدل چې څنګه ځینې کړۍ رامینځته شوې، هغه شرایط چې د مخکینی نسل په جوړښت اغیزه وکړه، او هغه محدودیتونه چې دوی هیڅ لاره نه درلوده چې ورڅخه تیر شي، کولی شي د دې سره هم وي چې هغوی د خپلو کړنو له امله مسؤل دي. دا دواړه یو بل ته سترګه ندي وهي. تاسو کولی شئ د یوې شخص په محدودیتونو ورحمت ولرئ او همدارنګه هغه څه وښیي چې د دوی چلند مو څه زیان ورساوه. تاسو کولی شئ پوه شئ چې دوی هغه څه ترسره کړي چې دوی ته ورکړل شوي وو، مګر لا هم د دې نه غوښتنه وکړئ چې تاسو هم د هغوی په څیر عمل وکړئ. دا مخکې ته واچوئ. تاسو کولی شئ بخښنه وکړئ - هر هغه معنا چې دا کلمه ستاسو لپاره لري - او بیا هم له ځانه څخه د دوامدې تعرض څخه خپاره کیدو څخه خوندي شئ، هغه نمائنو چې تا ته زیان رسوي. پوهیدل د بخښنې نه دي. رحم د هغه څه سره نږدیت ساتلو ته اړتیا نه لري چې ستاسو ته زیان رسوي. هغه پوښتنه چې ترټولو مهمه ده دا نده چې دوی څه موخه درلوده. بلکې دا ده چې تاسو اوس څه به وکړئ، د هغه څه په شمول چې تاسو یې میراث ترلاسه کړی او د هغه پوهیدو سره چې دوی یې نه درلود.

لږ ماتول:

یو څه مهم شی دا دی چې هغه کس وي چې لږ ته په ریا ډول کتلې شي او د دې مخه ونیسي. دا نه غوښتل کیږي. دا منصفانه نه ده، په هیڅ عادي معنا کې، چې دا کار تاسو ته راځي او نه د هغه کسانو ته چې مخکې له دې لږ یې درلوده. مګر دا ستاسو پر سر راځي ځکه چې تاسو هغه کس یاست چې کولی شئ دا ولئ. هر ډولګه چې په پای کې ختم شي... دا کار یوازې د خپلو لپاره نه دی. دا مخ په وړاندې ځي. تاسو هغه کسانو ته چې له تاسو مخکې راغلي، د درناوي وړ عمل کوئ کله چې هغه باورونه رد کړئ چې ستاسو رضایت پرته په تاسو کې ځای شوي وو او کوم چې تاسو یې وپلټئ او بیاکتنه ورکوئ - د ارزښت په اړه، د خوندیتوب په اړه، د هغو احساساتو په اړه چې اجازه لري، او د هغو اړیکو په اړه چې اړین دي. هغوی یې وړل. تاسو، په خورا مهم ډول، هغه برخه یې ستاونبرئ چې دوی هم نه غوښتل یې تري تېر شي— هغه برخه چې که چیرې دوی ته دا معلوم شوای و، که چیرې دوی ته مناسبې وبالې، ټولنې او وسایل موجود وای، به یې دغه بار ځان پر ځان کښلې وه. هغه څه چې ستاسو پښتونو کې ناڅرګند وو، ستاسو په واسطه څرګند کیږي. هغه څه چې ستریمزارانو لپاره اتوماتیک وو، ستاسو لپاره یو انتخاب دی.

— 22.5 —

نوي شرطونه

د کورنۍ سره د اړیکې بیا تنظیمول.

کله چې د یوې دندې نوم ټاکل شي او د دې پوهیدو ته اړتیا وي چې څوک به یې ترسره کړي، نو بل مهم کار د نوي اړیکې شرایط په تنظیمولو پورې اړه لري: دا چې تاسو څه به وکړئ، څه نه به وکړئ، د دوام لپاره شرایط څه دي، او کله چې دا شرایط نقض شي، څه وشي.

ښه، زه پوهیږم.

زه څه به وکړم / زه څه نشم کولای
زه څه به وکړم:
*** اړیکې ته د هغه ډول رغیو ورکوم چې په ریښتینې توګه غوره شوي، نه دا چې له پخواني رول څخه مجبور وي.**
*** د سادګۍ او درناوي سره خبرې اتري کوم.**
*** خپل ژوند هغه کچې ته شریکوم چې زه یې معنی لرونکي او خوندي وګرځم.**
*** هغه ملاتړ وړاندې کوم چې زما خپله ثبات ته ګواښ نه وي.**
*** هغې پیوند ته دوام ورکوم ترڅو دا په فعاله توګه مضر نشي.**

زه څه نشم کولای:
*** د هغه الګو لپاره د خطا مسؤلیت واخلي چې... زه له تاسو وړاندې یم او د ټول سیستم سره ټرلي یم.**
د نورو بالغانو احساسات یا پایلې لکه څنګه چې دوی یې خپل احساسوي، مدیریت کړئ.
د ښه حالت، بشپړتیا، یا هر هغه رول ترسره کړئ چې کوم چې د هغه څه سرکوب کولو ته اړ وي چې واقعیت لري.
ځان مخابن کړئ ترڅو د سیټم ته د ستونزې خوشبول نه راورسیدو.
د سختې خبرو اترو څخه د ډډه کولو لپاره، د خوندیا یا عملونو کارول.
د هغه درملنې منلو چې د دې په اړه پوه شي چې تاسو څوک وئ، نه د دې په اړه چې تاسو اوس څوک باست.
د خپل بیا رغونې انتخابونو ته پراختیا ورکړئ یا دفاع وکړئ. د هغو کسانو لپاره چې د تشریح حق نه لري، مستقیم وړاندیزونه یا ستونزه رامینځته کول منع دي.
زمانیزي کله چې دا شرطونه نقض شي:
لومړۍ مرحله: اړیکه درول یا هغه مهال پریښودل.
تکراري چلند: د اړیکو شمېر کم کړئ.
دوامدار نقض: په پراخه توګه د اړیکې فاصله ډیر کړئ.
جدي یا دوامداره نقض: بشپړ جلا کېدل، تر هغه وخته پورې چې اړتیا وي.

د واټن د کمښت څلور کچې:

کم اړیکه:
*** لږ زیارتونه او اړیکې.**
*** لا هم شتون لري، مګر کم خرګندیدو.**
*** یو طبیعي لومړنی عکس العمل دی هغه وخت چې یوه اړیکه مداومه فشار راکاږي.**
*** دا کمښت د سزا په توګه اعلان شوی ندي - دا یوازې عملي کیږي.**

تشکیل شوي اړیکه:
*** د ټاکلو شرطونو پر بنسټ اړیکه: ځانګړي ځایونه، ځانګړي مودې، او ځانګړي موضوعات چې اجازه لري.**
*** تل یو وتل لاره چمتو وي او شتون ولري.**
*** دا جوړښت د کورنۍ سره مناقشه شوی ندي - دا په کورنۍ توګه ترسره شي او عملي کېږي. لږترلږه اړیکه، یوازې د اضطراري اړیکو لپاره. لنډ، واقعیت پر بنسټیز، او احساسات نه لرونکی خبرونه. د ټولنیزو غونډیو ته ګدونې نه کوي. دا تر هغه وخته پورې دوام لري چې یو څه بدل شي. بشپړ جلا والی. د اړیکو بشپړه بندیدل. دا په آسانه نه ده غوره شوې او د سزا نه ده. دا پوهه ده چې د هغې برخې سره مرسته کول چې اوس یې اړتیا لري، له دې څخه ډیره مصارف لري، او د خوندیتوب لپاره فاصله ضروري ده. دا ممکن لنډ مهال یا تل پایلې وي. تاسو نشئ نور تشریح کولو ته اړتیا لرم چې ځانم وباسم. دا اړیکې اوس مهال. دا ستنې په اړه ده، نه د سزا په اړه. هیڅ ډول تشریح لازم ندي.**

— 22.6 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۲۲ — بنسټیزې پوهیدلې
کورنۍ سیستمونه دي، او سیستمونه د روغتیا پر ځای د ثبات لټون کوي. بیا رغېدنه په سیستم کې د بدلون راوستلو له لارې ثبات کموي، هغه رول چې تاسو یې ترسره کاو.
د ستاسو د بدلون مقاومت هغه سیستم دی چې د توازن هڅه کوي - دا شخصي نه ده، که څه هم دا ممکن شخصي احساس شي.
ټاکل شوي توقع وکړئ چې فشار به وي ترڅو ته مخکې رول ته راستون شي؛ د دې راځي ویراندوینه کیږي او دا په دې معنی ندي چې تاسو د بدلون لپاره یو څه غلط کوئ.
تاسو یوه رول ترلاسه کړی و، مخکې له دې چې توانید شئ ترڅو موافقه وکړئ. د بښنې وړ کس: د سیستم په خطاګانو کې ګناه اخلي او نورو ته د ځان پلټنې څخه خوندي کوي.
مساعد: د پایلو سره معامله کوي او ستونزې مخنیوي کوي.
قهرمان: د څرګند لاسته راوړنو له لارې ثابتوي چې سیستم کار کوي.
لاس ورک شوی ماشوم: د نظام بار کموي لکه څنګه چې هغه ناپیدا شي.
ماسکټ: د خپرې شوي ځواک د کمولو لپاره د مزه کولو په واسطه عمل کوي.

تاسو نشئ له هغه رول څخه استعفا ورکولی چې تاسو یې نوم نه دی کړی.
د نوي ځان ساتنه وکړئ پرته لدې چې د پخوانۍ کړنالرونو سره مبارزه وکړئ.
ښځلیدونکي ځوابونه په پرتله اوردې دفاع نه کړئ.
پخوانۍ نمط وګورئ مګر هغې ته جذب یا عکس العمل مه کوئ. ت تاسو اړ نلرئ چې تشریح کړئ تاسو څه شئ.
تاسو د دې لپاره اړتیا نشل لرل چې دوی ته موافقه وکړئ ترڅو هغه څوک وژل شي چې تاسو یې یاست.
د میراثي نمرو یوه تاریخ شتون لري او دا په ښکاره ډول لیدل کیږي.
چې څه شی انتقال شوی و، د هغو کسانو لخوا پرمخ وړل شوي وو چې بشپړ پوهاوی نه درلود.
د دوی محدودیتونو لپاره د رحم کولو ته اړتیا نشل چې هغه څه خوشمرغه کړئ چې د دوی چلند ستاسو سره کړی دی.
د منبع پوهیدو ته اړتیا نده چې تاسو دې نمرو ته دوام ورکړئ.
همداسې چې د رحم او مسؤلیت په یوځل کې ترسره کیدی شي. تاسو هغه یاست چې د خط ماتولو توان لرئ. هغه څه چې مخکې نسلونو لپاره ناخرګند وو، ستاسو لپاره څرګند دي. هغه څه چې اوتوماتیک وو، اوس انتخاب دي. هر ډول نمرو چې ستاسو په واسطه پای ته ورسیږي، هغه کسانو ته نه ورځي چې وروسته راځي. دا غوښتل شوی نه و؛ بیا هم، تاسو یې ترسره کولو توان لرئ، ځکه چې تاسو کولای شئ. نوي شرایط مو ټاکي. تعقیب کړئ چې تاسو څه به وکړئ او څه به د اصطلاحاتو په اړه خبرې وکړئ که د عمل له لارې، نه د کلمو له لارې.
یې په ثابت ډول نافذ کړئ؛ هغه پایلې وشایئ چې نومول شوي دي مګر تطبیق نه دی شوی، دا ښیي چې هغه شرطونه ریښتیا ندي.
فاصله - په خپلو څلورو کچونو کې - شتون لري او اړتیا وي کله چې اړتیا وي.
د ستوبې د ساتنې لپاره هیڅ راز خیانت نه دی. دا کار دی.

کورنۍ دښمن نه ده. دا یو نظام دی چې هغه څه کوي چې نور سیستمونه کوي: د هغو شیانو په لور حرکت کوي چې ورته دي، د هغه بدلون مقاومت کوي چې د دې توازن ته ګډوډي راولي، او هغه برنامې ترسره کوي چې تل یې شوي. دا پوهیدل د تجربې ترټولو سخت ځواک لرونکی احساس له منځه وړي - هغه احساس چې کورنۍ مخالفت به د ستاسو بیا رغونې په اړه یو بیان وي، د ستاسو ارزښت په اړه یو حکم، یا هغه خلکو لخوا ورکړل شوی قضاوت چې تاسو یې ترټولو اورده مهال پیژندلي. دا ده دا هغه سیستم دی چې هڅه کوي هغه څه بیرته راولي چې پیژني. تاسو اړتیا نلرئ دا چمتو کړئ. ځینې کورنۍ به تطابق وکړي. د وخت په تېرېدو او د بدل شوي شخص سره مداومې اړیکې له امله، دوی به خپل مفکومه بد بولي، پخواني رول پریږدي او یو نوی لړی موندني. دا پیښیږي، او کله چې شرایط مناسب وي نو دا هیلا وه او د دې لپاره کار کول ارزښت لري. ځینې کورنۍ به تطابق نه کوي، لږترلږه ټاکلي وخت کې. چې ستاسو د بیا جوړېدو لپاره کار کوي. دوی به د پخوانیو کوډونو په تشریح کولو، د پخوانۍ فشارونو د اغیزولو او د هغه ځای ډکولو له لارې هڅه وکړي چې تاسو یې پرمخه و. تاسو نشئ لرئ چې د خپلو کورنۍ غړو په اړه تصمیم ونیسئ. تاسو یوازې دا توانید لرو چې د دوی سره څنګه تعامل وکړئ، او دا چې آیا تاسو اجازه ورکوئ چې دا تعامل ستاسو لپاره له ګټې څخه ډیره زیان ولري. کله چې تاسو ښه شئ، تاسو هیڅوک بې ایمان نه کوئ. تاسو هغه خلک ته درناوی نه کوئ چې مخکې ورڅخه راغلي وو. چې دوی یې وړل. هغه برخه چې دوی یې غوښتل وای داسې شیان پرځای کړي - او ډیری یې دا ډول احساسات درلودل - ستاسو له انکار څخه مننه ده چې تاسو یې نورو ته نه نږدې کوئ. هغه څه چې دوی یې نشم کولی لیدلي، تاسو یې کولی شئ لیدئ. هغه څه چې دوی یې نشم کولی پرځای کړي، تاسو یې کولی شئ پرځای کړئ. * دلته پیل وکړئ.

پایله شوې پروتوکول ۲۲ — د کورنۍ ساحه

پروتوکول ۳۱

د والدینو ځیر تړپ.

کور کې د مور او پلار په توګه د ترکیوز تجربې - کله چې درملنې سیستم هغه خلکو لپاره هیڅ لاره نه لري څوک چې نشي پریښیو.

د هغه والد لپاره پروتوکول چې ورته ویل شوي "په بکس کې لاړ شئ"، کله چې "په بکس کې لاړ شئ" د "خپل ماشوم — پریښئ" مانا لري.

په لومړي کې، یوې غږ ورکول کیږي. یو څوک په نهایت کې د مرستې غوښتنه کوي. ځواب راځي: یو بیړی په شلو او اته ورځنۍ داخلي پروګرام کې شتون لري. مور یا پلار وایي: زه یوه مړه لرم. زه یوازې یم. هیڅوک نشته چې هغه یې د یوې میاشتې لپاره واخلي. پروګرام وایي: دا هغه پروګرام دی چې مور وړاندیز کوو. کلیک وکړئ. او اوس مور یا پلار یوازې ده. د یو جسم سره چې په لومړیو کې د ځنډ حالت لري. د هغه ماشوم په خوب کې پروت دی. د هغه قضیې چې اړتیا لري په اووه ساعتونو کې بس ته لاړ شي. پرته له طبي ځارنې، پرته له تغذیې پاملرنې، یوازې د اراده او دواړو په درملو کې شته څه سره. دا د والدینو فریب دی. درملنې سیستم یو جوړښت رامینځته کړی چې ګوري لکه څنګه چې هغه شخص چې مرسته غواړي، ۳۰ ورځې ازادې لري. ډیری خلکو لپاره - یوازې والیدونکي، یوازې کبان، هغه کسانو چې ماشومان یې بل څوک نه لري - دا مفروضه د... پوره سیستم کار نه کوي. هغه کوډ چې دا سیستم وړاندې کوي: یا ماشوم ته پرېږدئ یا د مرستې پرته ستونزیږي. دواړه ناقابل قبوله دي. نو، مورنۍ/پدر یوازینی لاره جوړوي چې پاتې ده: دې حالت په کور کې تیر کړئ، ماشوم هم موجود وي، او همدارنګه ښوونځي لپاره خواړو چمتو کولو ته دوام ورکړئ. دا پروتوکول د دې مورنۍ/پدر لپاره دی. د هغه کونکي لپاره چې نشي کولی خپل مسؤلیت پرېږدي. هغه شخص چې ورته ویل شوي وه "په ریها کې لاړ شئ" او هغه یې "زما ماشوم ته پرېږدئ" په توګه واورلي. تاسو بې پروا نه یاست. تاسو اسان لاره نه نیسئ - اسان لاره هغه ده چې په روغتون کې وي، د طبي چارواکو سره، د خوړو سره او بشپړ اجازه ولرې چې یوازې خپله تمرکز وکړئ. هغه څه چې تاسو کوئ ستونزمن دي. تاسو د دې په حال کې چې موټر حرکت کوي، انجن بدلوي څکه چې یو ماشوم په شا کې دی او تاسو نشي کولی وتل. دا پروتوکول ستاسو لپاره د دې تېربدو لپاره ملاتړ دی.

— 31.1 —

وایي چې نظام ستاسو سره د دې لپاره ناکام شوی، نه په دې معنی چې تاسو یې ناکام کړي دي.

په دې اړه د واقعیت څرګندونې.

د علاج صنعت د هغه مېرمنې ته وایي چې نشي کولی په داخلي درملنه کې برخه واخلي: " تاسو د شفای په اړه جدي نه یاست. تاسو بهانې راواخلوئ. که تاسو واقعیا وغواړو ښه شي، نو به لاره ومومئ."

دا په حقیقت کې څه پیښ وي: یو څوک د مرستې غوښتنه کړې، هغه ته ویل شوي چې مرسته ترلاسه کولو لپاره باید خپل ماشوم یوه میاشت پرته له مور یا پلار څخه پریږدي، او اوس هڅه کوي چې د ځانګړې توکو له تاثیر سره مبارزه وکړي په داسې حال کې چې د ماشوم ورځنۍ اړتیاو ته هم پام لري. دا بې پروا نه ده. دا د همدې بیا رغون ترټولو سخت ډول دی، کوم څه چې نور هم هڅه کوي - مګر پرته له طبي ځارنې، خوړو، مسؤلیت څخه خلاصوالي او اجازه ورکړل شوي چې یوازې په خپله بیا رغون تمرکز وکړي. په ځان باندې.

د سیستم لخوا رامینځته شوی بې اساسه دوه ګونی حالت
په ډیری تاریخ کې، درملنې سیستم د یوه واحد ماډل په شاوخوا جوړ شوی دی: له کور څخه ووځئ، په یو استوګن ځای کې دننه شئ، او بیا د سلو ورځو لپاره هیڅ ډول مسؤلیت نه لرئ. دا ماډل هغه کسانو لپاره کار کوي چې د دوی ماشومان لري چې څوک یې ورسره لوبوي، یا د دوی ماشومان بالغ دي، یا د دوی سره ملاني شتون لري چې کولی شي هرڅه په ځان پورته کړي، یا د دوی لخوا کافي مالي سرچینې شتون لري ترڅو د کورنۍ د دوی له لرې کیدو څخه ساتنه وکړي. د یوه والد لپاره لومړی پالونکي څوک دی چې هیڅ مناسب بدیل شتون نلري، دا ماډل د جوړښت له مخې نشم کېږي. سیستم یو نورې لاره نه ده جوړه کړې. نو وړاندیز شوي اختیارونه دي:
* **په روغتون کې داخلي علاج ته لاړ شئ او ماشوم په کافي پاملرنې پرته پریږدئ - کوم چې مور یا پلار نشي کولی.**
* **داخلي د درملنې څخه انکار وکړئ او هڅه وکړئ پرته له کومې ملاتړ څخه جوړ شي - کوم چې واقعیا وشل.**

مور یا پلار چې دوهم لاره غوره کوي، دوی سخت نه دي یا بې پروا نه دي. دوی انتخاب کوي دوه یوازینې لار

چې د يو ماشوم پرخواله کيدو ته اړتيا نه لري. هغه سخت بدبختی چې په معياري ځواب کې شتون لری، "که تاسو خپله مينه لرئ، نو مرسته ترلاسه کړئ" دا ده، چې دوی د خپل ماشوم لپاره د دوی مينه دقيقاً هغه څه دي چې دوی يې د وړاندیز شوي مرستې ته د لاسرسي مخه نيسي. په کور کې د موړپيدرو سره بيا رغونه کول اسان لاره نه ده. داخلي درملنې ډير اسانه وي: د خطرناک ځنډ لپاره طبي څارنه، تيار شوي خواړه، هيڅوک چې کوم شی ته اړتيا نه لري. په جسم د شفای پر تمرکز کولو بشپړ اجازه شتون لري. کورنۍ کې سمون کول، په موړپېرۍ يا پلارۍ دوره کې، هغه ستونزمنه لاره ده چې انتخاب شوي، ځکه چې بل لاره نشته. دا انتخاب شجاعت دی، ناکامۍ نه.

— 31.2 —

د والديت لومړني اړتياګانې.

د لومړيو پنځو ورځو لپاره يوازنۍ مهمه معيار.

د حاد ترکيد په وخت کې، د دستياب کچه خورا کمېږي. جسم هم‌مهاله تر عرق، لرزه، دردو، د پښو د ناآرامه احساس، ذهني ګمراهۍ او شديد ستړيا سره مبارزه کوي، بلکې نشي کولی مناسب ډول خوب وکړي. عصبي سيستم په فزيولوژيکي بحران کې دی. ټول پروسس چې نورو چارو لپاره شتون لري - پدې شاملېږي د موړپيدرو مسؤليت هم - کابو تر شلو څخه دريو سلنې پورې کموي.

کې ناکام شئ - سمون، موړپدرۍ □□□□□ دا دوره کې عادي موړپدرۍ کولو هڅه وکړئ، د دې پايله به دا وي چې تاسو په هر او هغه ثبات چې ماشوم ته اړتيا لري. حل دلته دی: د لومړيو پنځو ورځو لپاره يو ځانګړي کچه ټاکي، کوم چې واقعيا ترسره کيدی شي، ترڅو بريالیتوب ممکن شي.

يوې معياري معيار -- په لومړيو پنځو ورځو کې، د "ټرلي" او "امن" حالت، بريالیتوب يوازې له يوې معيار څخه اندازه کيږي: آيا ماشوم خوندېږي او امن دی؟ که هو، تاسو بريالی ياست. که هو او بل هيڅ شی ښه نه دی شوی: تاسو لا هم بريالی ياست. هر بل موړپيندين معياري -- د کور پاکوالي، د خواړو کيفيت، د سکرين وخت مقدار، د دواجام کولو بشپړتيا، او عاطفي شتون -- د دې ورځو لپاره معطل دي. ناکام نه، معطل شوی دی. د تاکتيکي پربکړې په توګه، او عمداً. د هر ورځې لپاره لاندې اړين ليست، چې د حاد ترک د پايله کې شتون لري:

* **طفل څه خوښ کړي دي — هرڅه، له کومې سرچينې څخه**
* **طفل فزيکي لحاظ نه دی خطرناک**
* **طفل ښوونځي ته رسيدلی يا بل ډول ليدنې تر څنګ دی**
* **طفل دې ويل شوي چې هغه سره مينه لري— يوه جملې مناسبه ده**
* **طفل د وضعيت له امله ويره نه لري**

دا ټول کار دی. نور هرڅه تر هغه وخته پورې معطل دي، کله چې بد حالت پای ته ورسيدلی شي. د فزيکي بحران په پای ته رسېدو وروسته.

د مخکينې چمتووالي: دا کارونه د لومړي ورځې نه وړاندې وکړئ.
*** خواړو کاغذي پليټونه او پلاسټيکي اجزاو، ترڅو هيڅ ډول غسل نشي.**
*** دمخه جوړ شوي يخ خوراکي توکي چې يوازې مايکروويف ته اړتيا لري.**
*** د تحويل اپليکيشنونه چارج او چمتو، چې د مرستې کونکي لخوا مديريت شي.**
*** سيريال او شيدې، ترڅو هغه ماشومان چې په کافي ډول لوی شوي دي، کولی شي خپله خواړو ته رسېدنه وکړي.**
*** ساندويچ مواد او اسانه تنګه توکي په د باور وړ ځايونو کې کيچن کې ځايه کړئ.**
*** قانون: هيڅوک پخوي نه کوي. هرڅوک وخوري.**
*** د يوې ورځې لپاره د خواړو کيفيت معيارونه لغوه شوي دي. اونۍ. د ښوونځي لپاره، په لومړۍ ورځ د کولې لپاره هغه څه چې اړتيا ده، په شپه تيار کړئ او دا کار هر ماښام تکرار کړئ. د سحر لپاره څو الارم تنظيم کړئ. د هغه ورځونو لپاره يو پلانون جوړ کړئ کله چې ممکن موټر چلول خطرناک وي - لکه څنګه چې يوه ګاونډی، ګروپي موټر يا ملګر. په لومړۍ ورځ د ښوونکي ته بريښنالیک وليکئ: "زه دا اونۍ د روغتيا له يوې ستونزې سره مخ يم او ممکن زمور لپاره ډير تکليف وي." له مخه ومنئ چې څو ورځې ممکن د کور کار ترسره نشي. ښوونکی پوه شئ. د يوې اونۍ تر څنګ، د هوم ورک د نه کولو حالت بيا توبول ممکن دي.**
سرګرمی او نظارت:
د سکرين وخت محدوديتونه د لومړيو پنځو ورځو لپاره معلق دي.
ټابليټ او ټيلي ويژن په هغه موادو سره ډک کړئ چې ماشوم ته اجازه لري وګوري.
په ځانګړي ډول ورته ووياست: تاسو کولی شئ دا اونۍ هومره چې غواړئ وګورئ.
ماشوم چې د سکرين سره مشغول دی، هغه ماشوم دی چې خوندي او مصروف دی.
دا د موړپيندينې ناکامۍ نه ده - دا سم وسيله ده. د دې حالت لپاره، او د يوې اونۍ لپاره کارول د تل پايلې نه لرو.
يو اضطراري اړيکه:

يو معتبر بالغ وټاکئ چې کولای شي ماشوم ته پاملرنه وکړي که چیرې د مور یا پلار د طبي بحران په وجه له هغوی څخه لرې وي یا روغتون ته لیږدول شي. دې شخص باید د وضعیت نه ښه پیژندلی، رسیدونکي وي، او عملي ورتیا ولري چې مداخله وکړي. دا شاته ملاتړ اړین ندي - مګر دا باید له لومړي ورځې مخکې موجود وي. ماشوم ته خوندیتوب. په بدترین حالت کې د پلان کولو اړتیا شتون لري.

پلنوالی په تېز کوډ کې د عادي حالت په پرتله توپیر لري - او دا چې څنګه کم شوی پلانوالي واقعاً کافي دی:

مناطق

ډاډه، زه ستاسو لپاره د عادي او معیاري متن ژباړه وړاندې کوم. مننه.

بقا معیار (لومړي تر پنځمي ورځو پورې)

وایي دا معیاري څه اړیته لري؟

چمتل.

کورنۍ لاس ته تیار، متوازن، او متنوع.

هر ډول خواړه، پرته له دې چې د کومې سرچینې څخه وي - لکه څنګه چې د تحویل، منجمد یا غوړ شوي.

غذا هغه څه دي چې مهم دي؛ دا اونۍ سرچینه مهمه نه ده.

پاکوالي

چست او منظم کور.

Ignore completely

کور به انتظار وکړي؛ تاسو به نه.

کورنۍ چارې

پاملرنې لاندې، ورځنۍ بشپړ شوې.

ډاډه یا له پامه غورځول

استادان د ناروغۍ پوه وي؛ یوې اونۍ د ورکړل شوي کورنۍ دندو له لاسه راستنیدل ممکن دي.

کرین ټایم

محدود، منظم

بېحد، بې څارنې.

د سکرین کار د ماشومانو لپاره خوندور او خوندي دی، مګر دا یوازې تمځایي ده او کوم بل دایمي زیان نه رسوي.

شوخۍ وخت.

پوخې، مناسکو، ثابت وخت.

په کوم ډول چې شي، دوی ته په خوب کې ورکړئ.

خلاست مهم دی؛ هغه کړنې چې د دې لپاره ترسره کیږي، ممکن په راتلونکې اونۍ کې بیا پیل شي.

ستاسو ظاهریت.

قابل وړاندې کولو

چپکټ، غیر پاک شوې ویښتان، هر هغه څه چې تاسو لرئ.

No one is grading you this week

اجتماعي ژمنې

د ټاکل شوي برنامې په تطابق ساتل شوی.

ټول شي لغوه شل.

تا ناروغه یې. دا تشریح دی.

— 31.3 —

د لاسرسي څخه د فاصله جوړول.

څنګه د موادو فزیکي لاسرسي مخنیوی وکړئ.

شدید ترک د وخت په درلودلو سره، اراده یوې تکیې وړ وسیله نه ده. ترک حالت د خورا شدید تمایلات لامل کیږي، په عین حال کې چې مقاومت کولو توان تر ټولو ډیر کم شوی وي. که جسمي توګه د موادو ته رسۍ شتون ولري - مثلاً جیب کې پیسې، موټر سره کلیدونه، یا ګرځنده تلیفون کې یو اپلیکیشن - نو تمایلات به په نهایت کې یوه لاره پیدا کړي چې هلته ورسیږي. یوازې یوې تکیې وړ محافظت دا دی چې جسمي توګه د موادو ته رسۍ مخنیزي کړئ ترڅو ورځ پیل شي. یو پیل کیږي.

:د لومړي ورځې مخکې څه تسلیم کړئ

*** ټول نري، په شمول سکې، او هغه مبالغ چې سکارندویې کوي چې دوی مهم نه دي.**
*** ټول ډیټ کارډونه او کریډټ کارډونه.**
*** د موټر کلیدونه، که چیرې پدیکار لپاره موټر چلولو اړتیا وي**
*** ګرځنده تلیفون پیرودونکي اپلیکیشنونه - له منځه یې وړئ، یا تلیفون په ملاتړ کونکي باندې سپارئ.**
*** له - Venmo، PayPal، او CashApp د ډیجیټل پیسو تر لاسه کولو لاره - څخه ووتئ، او وسله بد بدل کړئ.**
*** هر هغه توکي چې کور کې پاتې دي - په بشپړه توګه یې لرې کړئ.**
*** هر ډول وسیلې - ځکه چې دوی د خطرناک یادونو لامل کیدی شي. دو شیان واقعي دي او باید لرې شي. دا شیان څوک لري؟ یو ملګر، یو معتبر کورنۍ غړی، یا یو معتبر دوست چې په حقیقت کې په وي چې د څه خطر شتون لري. دا شیان دي په بل خونې کې نه وي ځای شوي - پټ شوي شیان د هوس اغیز لاندې موندل کیږي. دې شیان د هغه چا سره نه وي چې کولی شي هغه بیرته راګرځوي. دې شیان د هغه چا سره وي چې په وي کله چې غوښتنه راځي - او به راځي - ځواب "نا" دی. په ورځو کې لومړو څخه تر پنځه پورې، باید د شوندو پیسو نه وي. که ماشوم ته څه اړتیا وي، هغه ملاتړ کوونکی شخص دا شي اخلي. که کوم شی اړین وي، هغه ملاتړ کوونکی شخص یې مدیریت کوي. دا شرم نه دی. دا په ارادې د یوې ستونزې رامینځته کول دي، چیرې چې د ځانګړې پربښودو له امله نشي کولی د څه شی ترلاسه کولو. تاسو خپل ځان خپله ساتنه کوئ هغه مهال کې، کله چې تاسو ته ترټولو ډیرې ساتنې اړتیا ده.**

مرسته کوونکي ته معلومات ورکول — د دوی رول کلاینیکي دی، نه خبرداری.

مرسته کوونکی ممکن په دې وضعیت کې دا فکر وکړي چې هغه د یوې شخص په پاملودې بوخت دی چې ستونازو سره مخ دي. ډاډه خبره: دوی د کور د سمومیت څخه خلاصون لپاره کلاینیکي چاپیریال مدیریت کوي. دا توییر مهم دی ځکه چې دا د کار د احساساتي څرنګوالي او د دې په اړه روښنایي بدلوي چې دنده څه غواړي. هغه څه چې دوی باید پوه شي:
د سمومیت څخه ایستل یو فیزیولاجیکي پروسه ده، نه انتخاب -- لاملونه واقعي دي، نه دراماتیک؛ د ناراحتی لامل کیدای ده، شخصیت نه؛ هغه څوک چې دوی یې پاملرجه کوي، خوار دی.
دوی باید د لاسرسي په اړه پربکړه وکړي پرته له دې چې قضاوت وکړي -- دوی جریمه نه کوي؛ دوی یو غوښتنې ته درناوی کوي چې کله چې ظرفیت موجود و، ترسره شوی و.
کله چې تمایلات اورد شي، هغه څوک ممکن وغواړي، خبرې وکړي، بحث وکړي یا څپه شي -- دا تمه کیږي؛ ځواب دی: زه د تا سره مینه لرم. نه.
ماشوم یو مشترکه لومړیتوبونه: شوونځي، خواړه، او ځارنه ممکن د څو ورځو لپاره ورته تفویض شي؛ دا د لومړي تر پنځمې ورځې پورې ده، نه د تل لپاره.

:د دوی سترګه کې څه به وي
*** تشخیص نښانې - وینې، ټرمرونه، دروند، واهمه؛**
*** شدید مزاج بدلونونه - خوب، خفګان، نا امید؛ دا هیڅ یو شخصي لامل نه لري.**
*** بې ځایه غوښتنې - "یو څه اجازه راکړئ"; د خط له لاس ورکولو څخه ډډه وکړئ.**
*** یو ملګری چې د دوی په څیر سګاري یا اوربدل کیږي؛ دا تمځای دی.**

.څنګه نه وي: نه وبندوئ، نه اخلاقي درس ورکړئ، او نه هم د رژا څرګندونه وکړئ
.هڅوئ "زه دې ویلې وه" ونه ویل
.په سخت ورځو کې دوی ته د اوردې مودې لپاره یوازی پریږدئ
.یو ځل هم تسلیم نشئ - یو ځل تسلیم کیدل، ټول څه بیا تنظیموي
.د تحریک په اړه شخصي احساس مه کوئ - دا فزیولوژي ده
کله چې د اضطراري خدماتو ته زنګ وهې؟
څخه د وتلو ممکن خپرونکي وي. که هغه څوک چې ځپلی دی، د ټپرونو تجربه benzodiazepine او lohol الک کوي، شدید یا خراب شوي ګډوډي لري، یا په پراخه کچه لوړ شوي... د وخت په تېرېدو سره د روانیې منظمیت، یا هر هغه لامل چې طبیب ته خطرناک سګاري - د اورګاډي خدماتو ته زنګ ووهئ. روغتون ته تلل ناکام نه ده. دا د ماشوم د ژوند تضمین دی.

بیا څه چې جسم ته اړتیا لري -- د اوبو تر څنګ.

بایولوژیکه ملاتړ د وتلو دورې لپاره.

زه یوازې به اوبه وخورم او دا به تموم کړم" ترټول مشه طرحه ده، او دا کافي نه ده. اوبه د اوبو ځای نیولی. ترکید کې" یتونه د وینې په واسطه او د ویریدنې له امله کم شوي، منګنیسیم کمښت چې د پښو حرکت او اندیښنې لامل کیږي،elektrol نورونونو کمښت، کورتیزول زیاتوالی، او خوب د عادي حالت څخه بهر کول. ډیر څه اوبه خوړل پرته له دې چې هغه څه چې یتونه چې پاتې دي، کم شويelektrol واقعیا ورک شوي یې ځای ونیسي، دا ستونزې لا هم بدوي - هغه.

د مور او پلار د راحتۍ تر څنګ، د بیولوژیکي ملاتړ اهمیت دا دی چې په ناروغۍ بې‌پروایي شدید تحریک کوي. او شدید تحریک سره یوځل د ماشوم عادي اړتیاو - غږ، پوښتنې، د پاملرنې غوښتنې - یو خطرناک ترکیب رامینځته کوي چې دواړو اړیکو او بیا جوړیدو ته ګواښ دی. هر ډول تکمیلی چاره چې د لټونونو شدت کموي، هغه د مور یا پلار د درد او ماشوم د دوی د والدینو تجربې تر منځ یو محافظت دی.

شپږ مرستې کټګورۍ - د لومړي ورځې مخکې تیاری وکړئ
الکترولیت بدیل - نه ساده اوبه
الکترولیت محلولونه، لکه Liquid IV، LMNT، یا Pedialyte - په ورځ کې تر دریو څښه څلورو ځله.
نارنجغد (Coconut) اوبه طبیعي الکترولیتونه لري.
ډبرو سوپ معدې ته نرم وي او معدنیاتو رنګه وي.
هدف دا دی چې هغه څه وشي چې د وینې له لاسه راستونې لپاره اړین دي، نه یوازې حجم زیات کول.
مګنسیم ګلیسینیت - د پښو د ټکان لپاره او د اندیښنې لپاره.
څلور سوه څښه تر اتو سلو میلي ګرام پورې. د خوب په وخت؛ که چیرې ستونزه شدید وي، د دوه سوه ملي ګرامو نور مقدار هم کارول کیدی شي. میګنیشیم تهرونیټ یو بل درمل دی - دا د وینې او مغز تر منځ خولې حماموته میګنیشیم وړاندې کوي (Epsom salt) ته ځي او ممکن اضافی آرامونکي اغیز ولري. اپیسوم زګه چې په جلد کې جذب کیږي، او ګرموالی هم د درد لرونکو عضلاتو لپاره ګټه لري. د ترک کیدو پر مهال د پښو ستونزه اکثره د میګنیشیم کمښت وي، کوم چې د ترک کیدو پروسې له امله شدید کیږي. په جلا توګه کارول - د اپیویډ او محرکونو څښه د (Vitamin C) میګنیشیم کارول ضروري دي. د لوړ مقدار د ویټامین سي ترک کیدو لپاره. دوه تر دو چاراګرام په هر دوه تر دریو ساعتونو پورې، د سدیم اسکوربیټ یا لیپوسومال بڼه کاروئ که چیرې شتون ولري. تر هغه حده پورې واخلئ چې کولای شئ، مګر کهرپیرې راوړی شي، نو یو څه کم کړئ. څیړنې وښیي چې ویټامین سي د اپیوئډ ریسیپټرونو فعالیت تنظیمولو او د وتلو شدت کمولو لپاره هم GABA او L-Theanine ګټور دی. دا به د وتلو نه کوي، بلکې د هغې شدت په خورا مهم ډول کموي. دوه سوه تر څلورو پورې. سل ملی L-Theanine مرسته کوي - د آرامۍ لپاره چې د مورپیدرو لپاره مهمه ده ګرامه، چې د څو ساعتونو په فاصله کاربدی شي، او دا آرامۍ رامینځته کوي پرته له دې چې اغیزه ولري او فعالیت ملاتړ کوي. لیمو بال GABA پکې هیڅ ډول د اعتیاد خطر نه دی. ټورین یو تر دوو ګرامو پورې ورځې هغه وخت ونیسئ چې L-Theanine چای یا عصاره نرم او مناسب دي د ماسمو لپاره. په ځانګړي توګه مهم ماشوم له شوونځي څخه کور ته راځي - د دې ۳۰ دقیقو مخکې چې دوی دروازه پرانیزوي - ترڅو یو ډول آرامۍ رامینځته شي مخکې لدې چې د ماسمو غوښتنې پیل شي. د خوب ملاتړ - ملاتونین د لومړي ځایه د ټیټ مقدار سره پیل کړئ - نیم ملی ګرامه - او په اړتیا سره تر دریو ملي ګرامو پورې زیات کړئ. د اوږده خیرونې فورمولیشن ممکن د خوب پاتې کیدو کې مرسته وکړي، همدارنګه د خوب پیل کولو کې هم. چایملي چای. ل-تینان په خوب نه مخکې. د ډیفنهایډرامین (بینډریل) څخه ډډه وکړئ - دا کولی شي د بیټرو لیګز سیمپټمونه تشدید کړي. هدف د ترمیم شوي خوب نه دی. دا څو ورځې به شتون نلري. هدف یو څه ډیر آرامي دی، چې هغه چاته چې هیڅ ملاتړ نه لري ورته به وشي. آرامۍ توکي: د تبریدو لپاره فزیکي چاپیریال.

* **د بدن دردونو لپاره یوه حرارتي پد.**
* **یو وزني کینټر، کوم چې ممکن د بیټرو لیګ لپاره مرسته وکړي او فزیکي آرامۍ چمتو کړي.**
* **اضافی کینټرونه، ځکه چې د تودې تنظیم کول خنډ شوی وي.**
* **د اژدۍ لپاره یو بالټ د بستر په څنګ کې.**
* **کراکر یا وچ لیسټ د درملو سره خوړل او د معدې آرامولو لپاره.**
* **زنجبیل چای یا زنجبیل خوشکی د اژدۍ لپاره.**

د هرې لامل د علامتو لپاره، د مقدار او میکانیزم سره:

علامت

بیاځل بیا ملاتړ.

دوز / استعمال

ولې دا ګټه لري

پښو کې د آرامتیا نشتوالی

منیزیم ګلیسینیت.

400. څخه تر 800 ملي ګرامه پورې، په خوب کې؛ که ستونزه شدید وي، بیا 200 ملي ګرامه اضافه کړئ.

بې آرامۍ اکثراً د منګنیم له کمۍ سره تړلې وي؛ ګلیسینیت بڼه آرامونکې او بڼه جذب کیږي.

بدن درد

ډیر مقدار د ویټامین سي.

۲-۴ کار وشي ګرام هر ۲-۳ ساعت، تر هغه پورې چې د غوټۍ.

د اپوئیډ ریسیپټورونو تعدیل کوي او د سوزش کمولو؛ په څیړنیزو شواهدونو پر بنسټ د اپوئیډ له ځنډیدو لپاره.

پریشانۍ او اغتشاش.

ایچ-تینین

200 ملي ګرامه، اړتیا په اساس، هر څو ساعته یو ځل څخه تر 400.

د آرامۍ تشویچ کوي پرته له آرامولو؛ د کارول په اړه هیڅ خطر نه دی؛ دا د آزادې استعمال لپاره خوندي دي.

ډی هیدریشن او elektrol بټ دلاس.
الکترولیټ محلول - عادي اوبو نه.
ورځ کې لږترلږ ۳-۴ ځله.
زغم او د خټې وه کول، معدنیاتو کموي؛ خالص اوبه هغه څه چې پاتې دي، کم کړي.
بې هوښه
منیزیم ګلایسینهټ او کم مقدار ملاتونین.
ملاتونین، ورځې ختمېدو ته څو ملي ګرامونه (0.5–3 میلی ګرامه)، اوږد مهال لپاره خپرېدونکي ډول ترجیح لري.
خلاست به خراب وي؛ موخه دا ده چې د "کم خرابې" وي، نه د ښه خوند لرونکي.
غټه
زنجبیل چای یا زنجبیل لرونکي خوشوکی؛ کوچې مقدار په منظم ډول.
ورځ په ورځ د اړتیا په اندازه.
د معدې آرامولو لپاره؛ کوچنۍ او لږ لږ مقدار په ځپلو سره د نورو مایعاتو کمال مخنیوی کیږي.
چېغې او خفګان.
All of the above combined
ورځ او شپه دواړو وختونو کې مداوم کارول.
کم شوي جسمي درد په مستقیم ډول هغه تحریکات کموي چې ماشوم ورته مخامخ شي — هر ډول تکمیلي چمتوونکي د ستونزې تر منځ او ماشوم تجربې تر منځ یو خنډ ګرځي.

— 31.5 —

په هر ساعت سربیره.

ورځ په ورځ مخ پرې تلل.

صبح په کاري لحاظ تر ټولو سخت چیلنج دی. د ورځې وروسته، کله چې خوب ناقص او ناکافي وي - اکثراً دوه تر څلورو ساعتونو پورې، چې دا وخت د بیټرو پښو او وینې له امله ګډوډ وي - ماشوم باید په راتلونکې یوه ساعته کې ښوونځي ته چمتو شي. ټول کار باید د پراخ فزیکي ضعف حالت کې ترسره شي. مخکینۍ تیاری چې په دویم برخه کې یاد شوې، دا ممکنه کوي. د ترکیدنې دوره کې د سحرې معمول بهیر، هغه عادي سحرې بهیر نه دی. دا د ماشوم تر دروازې رسېدو لپاره لږترلږه اړتیا.

ماښینۍ ته تیاری – ماشوم څنګه سهار وشي او کور پرېږدو
د ماښتنۍ مخکې – دا هر ماښام وکړئ
ماشوم لپاره جامې چمتل کړئ.
بګ پاڼه تیار کړئ او د دروازې په نږدې ځای کې یې واچوئ.
ناستې تیار کړئ، یا پیسې په بګ پاڼه کې واچوئ.
ډېرې الارم تنظیم کړئ – لږ تر لږه، که موقوف وي د څو جهازونو سره.
په تخت باندې ځای ورکړئ: منیزیم، اوبه، ویتامین سي (stabilizers) د مایښۍ لپاره ثابتونکي.
سهار - که ماشوم ویده شي او تاسو لا نه یاست (ډېر احتمال لري)
محلول elektrolit، سحرې وکړئ. ثباتونکي توکي: منګنیسیم، ویتامین سي.
کمتره کچې ته راټولیدل او شخصي پاملرنه.
تر ماشوم له خوب څخه تر بیدارۍ پورې آرام وکړئ.
ماشوم د ښار لږرد تر مهال پورې بیدار کړئ.
ماشوم په هغه ډول بیدار کړئ چې کار کوي - عادي غږ، نرم حرکت.
ته یې هغه جامې وښیې چې چمتو شوي دي - که چیرې دوی توانیداره وي نو ځان یې اغوستي.
سیریال او شیدې، ټوسټ، میوه - هغه څه چې له تاسو څخه لږه اړتیا لري.
د سهار د خواړو پر مهال ګرځنده تلیفون ته اجازه ورکول؛ معمول قواعد معطل دي.
یک پک دمخه چمتو شوی - هیڅ شی نه راټولوي.
ګرځندي: ملاتړ کونکی، ګروپي ټرانسپورټ. همسایه، بس — د لومړي ورځې مخکې تنظیم کړئ.
که تاسو د موټر چلولو په اړه فکر کوئ: که تاسو ته کوم شک شتون لري چې آیا تاسو خورا کمزوری یاست
چې خطرناک وي، نو تاسو موټر نه چلاویږئ؛ دا هغه مهال ده چې پلانونو بدل شي.
بوسې وکړئ؛ زه یې مینه لرم؛ دروازه ټرل کیږي.
د وتلو وروسته:
په بستر یا کانا کې راستنیدل.
ثباتونکي ونیسئ.
ځپل، خارنه، ژغورل.
تاسو دا وکړئ.
یو سهار تیر شو.

ماښام او ماسختېر - بېرته راستنيدو مديريت د ماشوم تر رسيدا مخکې
*** L-Theanine ونيسئ - دا د راتلونکو دوو ساعتونو لپاره صبر دی.**
*** حتی که هيڅ شی په ښه ډول نه وی، يو څه وخورئ - د وينې شکر ثابت کول د احساساتي تنظيم لپاره مهم دي.**
*** که موکن وي لنډ مهال لپاره اخل کړئ.**
*** خپل ته يادونه وکړئ: زه بايد د يو تر دوو ساعتونو پورې موجود وم، بيا زه بيا کولی شم آرام وکړم.**
د رسيدا او ماسختېر
*** ورسره سلام وکړئ - ګرمي کول د لنډ موده لپاره هم مديريت کيدی شي. کله چې تاسو خپګان احساس کوئ، يوه پوښتنه په اړه د ورځې له دوی څخه واچوئ او په واقعيت سره ځواب يې واورئ.**
که اړتيا وي، اجازه ورکړئ چې سکرينونه د دوی لپاره کار وکړي - دوی خوندي دي، مشغول شوي، او هيڅ شی نه غواړي.
کورنۍ چار: تر هغې کچې پورې هڅه وکړئ چې توانيد داريد؛ که نشي کولی، له دې څخه تېر شئ؛ دا ستونزه نده.
که تاسو اړتيا ولرئ چې بل په خونې لاړ شئ: زه ښو احساسات نه لرم، زه د څو دقيقو ته اړتم - زه خپله پېښه درېم.
ماګخت او خوب
شپه: هغه څه وخورئ چې کوم پخولو ته اړتيا نلري - تحويل، يخ شوي. د ا ورو په پاتې شتون.
د خوب لپاره لږ تر لږه شرطونه: دوی د خپلو مسواکو ته لاس ورکوي، دوی په خپل بستر کې وي، دوی پوهيږي چې دوی سره مينه لري - پنځه دقيقې حضور کافي دي.
کله چې دوی خوب ته لاړ شي: د ماسو مقاومت کونکي غږي ونيسئ، تر هغې پورې آرام وکړئ چې توانيدای شئ، ژونده مو خوندي کړئ.
د ماشوم سره صادق خبرې: "زه دا اونۍ احساس ښه نه کوم - زه ناروغ يم او زه په داسې حالت کې يم چې د ښه کيدو لپاره کار کووم. دا هيڅ شی ندی چې تاسو يې انديښنه ولرئ يا ورته پاملرګي وکړئ." زه د تا سره يم. زه خورا مينه لرم او زه دلته يم." دا بشپړ دي. دا دقيق دي. دوی ته د معلوماتو بار مه ورکوئ چې دوی يې نشي کولای واخلي يا پرې کار وکړي. دوی اړتيا نلري چې ستاسو پاملرنه وکړي، حتی کله چې تاسو ناروغ ياست.

ورځ تر ورځې څه تمه لري -- د حاد ځنډ له مخې او لومړۍ اونۍ ته:

ورځ.

د انتظار وړ څه شيان.

پلنوالی وړتيا.

په لومړي ځای تمرکز.

لومړی ورځ.
لاملات پيل شوي، د انديښنې کچه زياته شوي، ممکن لا هم فعال وي.
د هڅې سره توانيدای شئ - ۵۰-۶۰٪.
ټول سيستمونه چمتل کړئ؛ د مرستې کونکي ته معلومات ورکړئ؛ دا د نسبی فعاليت وروستی ورځ دی.
دوشنبه.
علامات شديد شوي؛ خوب هم خراب شوی دی.
څخه تر ۴۰٪ پورې - په شديد ډول ستونې سره مخ دي ۳۰٪.
بقا حالت فعال؛ ملاتړ کوونکی عمل کوي؛ د مخکې تنظيم شوي سيسټمونو په تمايل.
دريم ورځ -- اکثره دا ترټول سخت وي.
ډېر خلکو لپاره، ترټولو سخت لاملونه په دې وخت کې راځي.
څخه تر ۳۰٪ پورې - لږترلږه ۲۰٪
ډېر مهم بقا؛ د بشپړې سکرين تصديق؛ که علايم خطرناک وي، مرستې ته زنګ ووهئ— دا ناکامۍ نه ده.
د څلورمې ورځې لپاره.
علامات لا هم شديد دي، مګر ډېر وخت د کميدو لومړۍ نښې شتون لري.
يو څه ښه شوي — ۳۰-۴۰٪
د ژوند کولو لپاره معياري او ثابت پاتې شئ؛ د توانيدونو په اړه ډېر خوشبين نه شئ.
پينځمه ورځ.
په ډېرو لپاره د ښه والي پيل؛ لومړۍ روښنايي.
څخه تر ۵۰٪ پورې ۴۰٪
پروتوکول په پام کې نيولو سره؛ تدريجي ډول ظرفيت بېرته راځي.
ورځې ۶-۷
معتدل ښه والی معمولا
د فعاليت په لټه کې - ۶۰-۷۰٪.
په تدريجي توګه ځينې عادي چارې بيا پيل کړئ؛ لا هم د رغونې خوندیتوب خوندي کړئ.

د دوهمې اونۍ لپاره.
لیږدونکي لاملونه ډېر کم شوي؛ مګر د ځنډیدو پیژندل ممکن رامنځته شي.
څخه تر ۸۰٪ پورې - په معمول ډول نږدې ۷۰٪
په اوس وخت کې، عاطفي ملاتړ ډېر مهم دی؛ فزیکي بحران تیر شوی دی.

— 31.6 —

کله چې د طبي پاملرنې اړتیا وي؟

بېړۍ ته تلل د ناکامۍ نه دي.

هغه لاملونه چې د طبیبۍ له مخې اړین دي:

الکlohol او benzodiazepine څخه د وتلو لړۍ طبیري خطرناک وي، لکه څنګه چې opioid او stimulant څخه د وتلو لړۍ نه ده.
د وتلو شدید ډول - پرته له طبي مداخله څخه ممکنه ده. که چیرې کښې څه الکoholدلیریم ټریمینس - د پیښې شي، د اوریدنې خدمات ته زنګ ووهئ:

*** د څیریدو حملې - هر ډول څیریدونکي فعالیت د فوري طبیبۍ غوښتنه لري.**
*** شدید یا خراب حالت - له عادي وتلو څخه توپیر لري؛ د هغه ځای په اړه د سرګشتۍ. یا دا چې خلک څوک دي.**
د تېربدونکي او لوړ شوي د زړه د ټپلو - په ځانګړي توګه که چیرې د سینې درد یا نفس کیدو ستونزه هم وي.
هغه تصورات چې ریښتیني احساس کوي او پوهیږئ چې دا د وتلو لامل نه دي.
هر هغه نښه چې طبیب ته اړتیا لري او کوم چې تاسو یې نشئ کولی په روغ جوړۍ کې وګرځوئ.
اوس، تر یوه ورځې مخکې، خپل ځان ته اجازه ورکړئ: که جسم ته د طبي مرستې اړتیا وي، نو ترلاسه کړئ.
په روغتون تلل مانا نه لري چې تاسو خپل ماشوم پربردو. دا پدې مانا ده چې تاسو ژوندي کیږئ. د ماشوم لپاره. یوې یا دوه ورځې په اورژانس کې پاتې کیدل ډاډمنوي چې ماشوم ته سبا هم د خپلو پلرونو شتون لري. دا لومړیتوب دی - هغه علامتو سره مقابله کول چې خطرناک شوي دي ترڅو د بحران په ظاهره کولو څخه مخنیوی وشي. د ماشوم لپاره د بدلې پاملودنې طرحه فعال کړئ. لاړ شئ. بیرته راشئ. دا ناکامي نه ده.

— 31.7 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۳۱ — بنسټیزې پوهیدلې
سیستم تاسو ته د ناکامۍ ورکړي. تاسو سیستم ته ناکام نشو. هغه درملنې صنعت چې یوازې شل ورځې په کور کې درملنه وړاندې کوي، د لومړي کاله پالونکو لپاره مناسبه درملنه نه ده چا چې د مرستې لپاره بل څوک نه لري.
کور کې د سمون انتخاب د لاسوهنې نه دی - دا اکثرا یوازینۍ لاره ده چې په کوم حالت کې نه شتون خپله ماشوم پریښودل اړتیا نه لري.
**د ماشوم پالنې پر مهال کور کې سمونه کول له روغتیاب مرکز څخه ډېر ستونزمن دی، اسان نه دی - د طبي څارنې اړتیا شته، هیڅ مسؤلیت نشته او اجازه شتون لري چې تاسو تمرکز وکړئ. پد ځان پورې محدودیتونه ستاسو لپاره شتون نلري. ستاسو د ماشوم سره مینه هغه دلیل دی چې تاسو نشئ پریښیو، نه دا چې تاسو ناکام یاست. د لومړیو پنځو ورځو لپاره یوازینۍ معیار: تغذیه شوې او خوندي وي. که ماشوم یو څه وخورلې وي او فزیکي توګه خوندي وي، نو تاسو بریالی یاست - نور ټول مسایل ځنډول شوي دي. د معمولې مورپیدرو معیارات په خورا تاکتیکی ډول یوازې د یوې اونۍ لپاره کم شوي - دا تر تېرې وروسته پریښودل نه کیږي. مخکې له مخه تنظیم شوې لاجستیک د لږ تر لږه امکان لرونکي شیان برابروي: خواړه، شوونځي. بې ځایه ورل، شوونکي ته خبر ورکول، نامحدود سکرینونه. د لاسرسي څخه فزیکي فاصله ترټولو معتبر محافظت دی. پیسې، کارتونه، موټر کلیدونه او ډیجیټل پایناټ کوډونه د لومړي ورځې مخکې وغځوئ. هغه څوک چې ملاتړ کوي، دا شیان ساتي او تلیفون کې پاتې کیږي - د دوی رول کلاینیکي دی، نه قیده. کله چې غوښتنې زیاته شي او غوښتنه راغلې - او به راغلې - یوازینی اړین ځواب دا دی: زه تا سره مینه لرم. نه. یت ترمیم - ورځ کې درې تر څلورو ځله؛ د وینې elektrol. یوازې اوبه کافي ندي - بدن ته اړتیا ده فعال ملاتړ او قایمیدو له امله کانیزمونه کم شړي چې اوبه یې نشي پرانیستلی. منګنیس ګلیسینټ - د پام نښلو او هر C - اندیښنې لپاره څلور سوه تر اتلس سوه ملیګرامه؛ په کلکه دې مکملات واخلئ. لوړ مقدار د ویتامین دا مکملات - L-Theanine. دوه تر دریو ساعتونو پورې دوه تر څلورو ګرامو پورې، د اپیاډ ریسیپټر تثبیت لپاره

د ماشوم له کور ته راستنيدو مخکې واخلئ، دا هغه صبر خوندۍ جوړوي چې اړيکې ته ساتنه کوي. هر مکمل يو خوندۍ دی تر منځ ست درد او د دوی تجربې. بې ځوابه ترکې مخې ډېرې خپګان رامينځته کوي چې ماشوم ورسره مخ کيږي. کم شوي لاملاتوب، مانا ده چې کم شوی خپګان، مانا ده چې زيات صبر، او مانا ده چې خوندي اړيکې. بيولوژيکي ملاتړ د ځان لپاره راحتۍ نه ده - دا د ماشوم ساتنه ده. که جسم ته د ژرنجونکي ترکې مخې د ژوند لپاره خطرناک کيدی benzodiazepine او ohol درملو اړتيا وي، نو هغه ترلاسه کړئ. الک شي - ټټرونه، شديد سردرد، او شديد لاملاتوب د ژرنجونکي درملو غوښتنې ته اړتيا لري. روغتون ته تلل مانا ندە چې ماشوم پر ځای پريږدئ - دا د ډاډ ترلاسه کولو يوه لاره ده. بچۍ ته ژغورل اړين دي.
د بدلې پالنې لاره فعال کړئ؛ لاړ شئ؛ بيرته راشئ.
دا موقتي ده.
لومړي تر پنځمې ورځې ترټولو سختې ورځې دي.
درسيه ورځ معمولا ترټولو ستونزمنه وي.
پنځمه ورځ د ډيرو کسانو لپاره د سه والي پيل دی.
دوهمې اونۍ په پراخه کچه اسانتره ده.
هر سهار چې هغوی شوونځي ته ځي، دا يو ريښتينی بريالیتوب دی.
هر شپه چې دوی يې خوب ته وړي، دا ثبوت دی چې مينه له کيمیا قوي ده.

سهار په دربو بجو کې، حمام ته د مور لپاره يو پيغام: پښې چې نه ودريږي. ډوب شوې په عرق. پوهيږئ چې ماشوم په لاره کې خوبي او څلور ساعته وروسته بايد بس ته ولاړ شي. دا هغه سخت ډول دی چې تاسو يې هڅه کوئ. هغه نسخه نده چيرې چې طبي چارواکي شتون لري او درې وعدې خواړه دي، او ټول نړۍ د ستاسو د شفای پرته له ځان ځخه لرې کيږي. هغه نسخه کې چې بيا بيا وايئ چې شفايږي هغه مهال کيږی کله چې تاسو لا هم د يوې شخص لپاره ټول نړۍ ياست. تاسو په هغه وخت کې د موټر انجن بدلوی کله چې موټر لاهم حرکت کوي، ځکه چې تاسو نشي کولی يې ودروئ. هغه سيستم چې تاسو ته وويل "د بيا رغونې مرکز ته لاړ شئ" ستاسو سره بې انصافۍ وکړه. دا يو لاره جوړه کړې وه د هغو کسانو لپاره چې ماشومان نه لري، هيڅ مسؤليت نه لري، او د هغه ځانګړي بار نه لري چې تاسو يې لرئ. دا ستاسو لپاره هيڅ لاره جوړه نه ده. تاسو خپله هغه لاره جوړه کړې - په ناقص ډول، ويره شوي، په تيرکوالي کې، او د يو جسم سره. د فتحې په حال کې. هر هغه ساعت چې تاسو کارولو نه کوئ، د يوې ريښتينې بريا دی. هر سهار کله چې دوی بس ته ورسيږي، دا يوه تمثيل ده. هر شپه کله چې دوی خپلو خوبونو ته ځي، دا ثبوت دی چې هغه څه چې تاسو کوئ کار کوي - هغه چې مينه په نهايت کې د کيمیا نه قوي ده. تاسو هغه والد نه ياست چې خپل ماشوم پرېښی و. تاسو هغه والد ياست چې پاتې شوید. تغذيه شوي او خوندي. تغذيه شوي او خوندي. دا نن ورځې لپاره يوازينۍ بريا ده. هره ورځ. هرې اوردۍ. تاسو دا کوئ.

پايله کوډ 31 - مور او پلار تر منځ کړکېچ.

پروتوکول ۳۲

بیاځلي کډوالي.

د نیولو، قید او د سړک څخه دولتي ځای ته د انتقال څخه ژغورل - د اړونې تګلارې.

د یو سیستم په اړه پروتوکول چې د پروسې په ځای د پالنې ته پاملرنه کوي، د مسکو، تیاری او خوندي هویت له لارې.

لومړي کلمه: نیول، یا سوداګر وشي نیول، یا هوښه بیرته راځي هغه ځای کې چې د چا په لاس توکی نه دی او قوانین یې مختلف دي. دا بدلون نه دی غوره شوی. د توکو رسوا بهیر بې خبرې پای ته رسیږي. بدن - کوم چې د دې توکو له مخې توازن ساتل کاوه - په لسګونو ساعتونو کې خپل حساب پیلوي. دا یو اجباري کډوالي ده: د یوې سیمې څخه بلې سیمې ته د جبري سفر، چې د هغه خلکو لخوا اداره کیږي چې راتلونکي شخص یې ګوري. لومړي ځل بیا، تاسو یو مجرم یاست، د انسان په توګه دوهم، او د طبي مریض په توګه وروسته. دا نوی محیط خپل قوانین لري، خپله اجازه لري، او خپل مدیران لري - او دا مدیران ممکن ستاسو د ژوند اهمیت یې له نورو شیانو څخه لوړ نه ګوري. دا پروتوکول د هغه تبرېدو لپاره یو بقا لارښود دی. دا د عدلیه نظام په اړه لارښود ندي، کوم چې د وکیل اړتیا لري، بلکې دا د فزیکي بحران د ماتولو او د طبي پاملرنې لپاره مؤثره وغوښتلو لپاره یو لارښود دی. داسې سیستم کې چې د سړه طبیعت لخوا اغیزمن وي، هغه برخه یې خوندي کړئ چې ستاسو شخصیت جوړوي، ترڅو په بشپړ ډول بېرته راځئ، او د خوشې شوې دورې مدیریت وکړئ - کوم چې خپله ځانګړنه لري او د خطرونو له مخه، د نورو وختونو په پرتله ډیرې غوښتنې لري. دا سیستم ستاسو سره کار کوي. ستاسو مسؤلیت دی چې د دې کارولو څخه ژغورل شئ.

— 32.1 —

د فوري طبي بحران.

د وتلو لامل دا دی چې دا نورو څخه توپیر لري benzodiazepine او الکohol.

دا باید روښانه ویل شي: خلک په بند کې د ترکې له امله مړه کیږي. دا یوازیتوب نه دی. دا مستند، تکراري او کم رپورت شوی بریښي - ډیری مرګونه چې "طبیعي لاملونو" یا "طبی پیښې" په توګه طبقه شوي، د ترکې له امله شوي مرګونه دي چې هغه وخت وشول کله چې موسسه د یوې پیژندلې او وړاندوینې شوي طبي پیښې په تشخیص او درملنه کې ناکام شوه.

طبی طبي حالتونه - لومړی دا ولولئ:
رامینځته کړي - (grand mal seizures) خټه د وتلو کولی شي لوی مال ټټر benzodiazepine او الکlohol له وتلې څخه د شدیدې بڼې، که چیرې درملنه د الکohol، delirium tremens. کوم چې ممکن مړینه وي وشي، ۵ تر ۱۵ سلنې مړینې احتمال لري. دا نادر پایلې نه دي په هغه حالتونو کې چې شخص خورا ډیر پورې تړلي GABA مصرفوي او درملنه نه کوي. دا وړاندوینې شوي فزیولوژیکه پیښې دي چې کله الکlohol سیستمونه ناڅاپه کم شي، رامینځته کیږي. د افیون له وتلې څخه، په پرتله، یو خورا دردناک تجربه ده - مګر ډیر لږ احتمال لري چې ممټه وي. په نورو حالاتو کې که څوک په طبیعي توګه ښه وي. د محرکونو څخه د لرې کیدو لامل "کرش" او غم کیږي. دا دواړه د خطرناک حالات نه دي. زندان کې واقعیت: عموما، کله چې یو شخص زندان ته راځي، هغه لومړنې معاینې ډېر لنډې وي، او دا کار داسې کارمندانو کوي چې طبي زده کړې نه لري. په دې چاپر کې، باور غالب دی چې هر غوښتنې چې د بندي شوي کس له خوا کیږي، د لاس وهنې ډول دي. ځکه چې څوک ممکن لسګاني ساعته تیر شي ترڅو څوک په یو شخص باندې نظر وکړي چې په لرې کیدل د تشنج حالت benzodiazepine یا الکohol حجره کې پروت دی. هغه مهال چې غیر معالجه شوي الک ته لاړ شي، دا وخت محدود وي. د دې کړکۍ په واسطه، تاسو یو هغې سیستم ته ننوځي چې ممکن ستاسو ژوند د هغه تکلیف څخه بچ پاتې کیدو لپاره اخلي، چې د ستاسو درملنې کولو سره رامینځته کیږي. دا حقیقت دی، نه بدبیني. مناسب طرحه جوړه کړئ.

د بشپړې شفافیت د لغوه کولو لپاره: د اړتیا په شاخص ډول اعلان کړئ.

په نیولو کې، د کمونې یا پټولو غوښتنې شتون لري. د نورو اتهناوو ویره، شرم، د پټولو عادت، او دا نړیوال تجربه ده چې تاسو د نشه مخکینې په توګه لیدل کیږئ. ټول دا قابل فهم دي. ټول دا کولی شي فټا کې بدل نه د کارونې له کبله معتاد یاست، نو باید دا په روغتیایي benzodiazepines یا الکohol شي. که تاسو د الک معاینې کې په واضح او مشخص ډول اعلان کړئ. نه ځکه چې موسسه د سچایی مستحق ده - بلکې ځکه چې ستاسو ژوند د دې پرځای پورته کیږي. د معلوماتو په ورکولو سره څه پیښیږي:
اعلان وشو.
ثبت ریکا شو.
مسئولیت ثابت شو.
درملنې څخه د ډډه کولو څرنګوالی واضح دی.

د موسسې حساب بدل شي - ستاسو درملنه کول له تاسو درملنه نه کول لپاره خپرې خطرناک دي.

په معلوماتو ورکولو پرته څه پیښیږي:
هیڅ اعلان نشته.
هیڅ ثبت نه.
هیڅ درملنه نه.
بیاځل په حجره کې ترسره کیږي.
د تشنج شوني ده.
مرګ په توګه طبي طبي عاجلې حالت یا طبیعي لاملونو په توګه وپیژندل شوی.
مؤسسه مسؤلیت نه لري ځکه چې هیڅ ریکارډ نشته چې تاسو ورته ویلي وي. موږ ټکر. دا د بقا مکانیزم دی.
اعلان - دا یاد کړئ: په لومړي معاینې کې روښانه ووایاست: زه فزیکي توګه د [الکohol / benzodiazepines / دواړو] [مقدار] لپاره [مدت] کارول. که چېرې د طبي کمولو څخه معتاد یم. زه ورځنۍ پرته، زه د ټټر خطر لرو. دا یو طبي عاجل حالت دی. زه رسمي ډول د وتلو لپاره طبي ارزونې غوښتنه کوم. مهرباني وکړئ دا غوښتنې ثبت کړئ. هغه واژني چې مهم دي: 'فزیکي معتاد' - نه 'زه کاروم'. زه خوښیږم؛ کلینیکي ژبه د طبي پوهیدو نښه ده.
'GABA-dependent' - ځانګړې عصبي ژبه.
'Medical taper' - 'زما ته یو څه راکړئ'؛ دا د کلینیکي مداخلې غوښتنه ده.
'Risk for seizures' - ځانګړی، ثبت شوی خطر چې مسؤلیت رامینځته کوي.
'Please document this request' - څرګند قانوني پوهیدل چې د موسسې حساب بدلوي.
که دوی تاسو رد کړي، آرام اوسئ. تکرار کړئ.
څخه د وتلو لپاره د طبي ارزونې benzodiazepine او alcohol زه پوهیږم. زه لاهم په رسمي توګه د الک غوښتنه کوم. مهرباني وکړئ ثبت کړئ چې ما دا غوښتنه کړې ده او دلیل: د غوښتنې په تطابق، ځواب به یوازې ژباړل شوی متن ولري. هیڅ لیبل، یادښت، مقدمه یا تبصره نه شتون لري. د منځپانګې هیڅ اضافه کول منع دي، لکه مشوره، فعالیتونه یا کټګورۍ. د اړتیا په صورت کې، د کوډونو پرته د کرکیچونو شمیرې نه اضافه باید دقیقا کاپي شي، هیڅ بدلون نه راوړئ. ټول جوړښت خوندي کړئ. ځانګړي شرایط (LOCKED TERMS) کړئ: ټکي، شمیرې، جدولونه، خالي لیکونه، [براکټونه]. که متن دمخه په هدف ژبه کې وي، نو هغه بدل نه کړئ. د خوندیتوب شرایط باید بشپړ قوت ولري - هیڅ ډول نرمښت نه.

د کوډمو ډولونه، د دوی د خطر کچه، څه اعلان کړئ، او د وتلو نښه:

پراګه.

خطر کچه

څه اعلان کړئ.

د وخت ترتیب

الکohol (وړځنۍ زیاته استعمال)

لوړ خطر: ټټرونه، د خفګان حالت، مړه کیدل ممکن دي.

پورې اړه لري؛ د طبي کمولو پرته د تشنج خطر؛ د طبي ارزونې او مستنداتو غوښتنه GABA.
علامات ۶ تر ۲۴ ساعتونو پورې پیل کیږي؛ او ۴۸ تر ۷۲ ساعتونو پورې خورا شدید کیږي.

بینزیډیازپینونه

لوړ خطر: مټونه، ذهني ناروغۍ، او مرګ ممکن وي.

پورې اړه لري؛ د طبي کمولو پرته د تشنج خطر؛ د ارزیابي او ثبت غوښتنه GABA.
د نیم عمر له مخې توپیر لري؛ ممکن د اورد مهال لپاره کار وړونکي درملو په حالت کې ۱-۲ ورځې ځنډ وي.
د عملیاتو.
ځوړی، ډېر ستونزمن، خورا کم احتمال لري چې مرګ ورسوي.
د عملیاتو د مخکینې کولو لپاره، مهرباني وکړئ لاندې معلومات وړاندې کړئ:

* په ناروټیکونو باندې د تمځایې تاریخ
* د درملنې تاریخ
* د نورو روغتیایي ستونزو شتون

علامات ۸ تر ۲۴ ساعتونو پورې پیل کیږي؛ او ۳۶ تر ۷۲ ساعتونو پورې خورا شدید کیږي.
ډوډونکي توکي.
کمی - ډیرېدونکي حالت، د ځان غم، خوب بدلون.
د محرکاتو د استعمال په واسطه اغیزمن شوی؛ ممکن د مزاج او خوب حالت څارنې ته اړتیا ولري.
ځپلېدل سمدلاسه؛ د غم احساس ممکن ورځې یا اونۍ تر شا مخته دوام ومومي.
کرټوم / لوړ میتراګینین لرونکي توکي.
عادیاتو په ډول د وتلو نښې.

د اپو□يد ريسيپټر په واسطه منظم؛ د ترکيې مديريت لپاره ارزيابی غوښتنه.
علامات ۱۲ څخه تر ۲۴ ساعت پورې پيل کيږي؛ دا د اپيوپوونو په څير منحنی لری.

— 32.2 —

پرواني کې د طبي سيستم په کارولو سره.

د غوښتنې کونکي څخه تر پوښتنکي روغيږې پورې.

د بنديانو او طبي چارواکو ترمنځ اړيکې اکثراً په دوه ناکام ډولونو تقسيمېږي: يو دا چې بندي شخص د درملو لپاره غوښتنې کوي (چې دا آسانه□بدل ممکن وي)، يا دا چې بندي شخص په بشپړ ډول د مؤسسې له واک څخه پيرويږي (چې دا اکثراً نامناسب علاج لامل کيږي). هيڅ يو يې ګټه نه لري.

دريمه پوسته شتون لري: معلومات لرونکی مريض چې ستندې طبي معلومات وړاندې کوي او غواړي چې درملنې هغه څه وي چې بيولوژي يې طلبوي. دا د جګړې نه ده. دا يوازې دقيق خبره ده.

د مسؤليت د بيان څرنګوالی په مقابل کې، غلط تشريح - دا آسانه ده چې رد شي.
مهرباني وکړئ، زه دردمند يم او ته يې ضرورت لرم. زه دا نشم کولی. تاسو بايد مرسته وکړئ.
دا هغه شخص چې قيد کې دی، په يوې غوښتنې کونکي باندې ځايګی ورکوي او طبي چارواکو ته د يوې تفريحي توګه. دا آسانه ده چې رد شي. دا د نشه مخدراتو د لټون په څير بريښنا کوي. دا ټول واک د موسسې سره ځانګړی کوي.
د مسؤليت لپاره مناسب تشريح - د مسؤليت ثبت کول.
زه GABA دا ،ثبت شي. طبي پيښه په فزيولوژيک حقيقت، درملنې په کلاينيکال اړتيا او راجسټريشن په قانوني مسله بدلوري. دا رد کول يې ستونزمن دي. دا ځانګړې موسسې ته د مسؤليت يو لامل ګرځي. دا ښيي چې هغه شخص خپله حقونه پيژني او د درملنې نه کولو پايلې. کله چې فارماکوژينوميک معلومات شتون لري - ژينټيک پينل چې تغير يا نور څه ښيي. مرکزي عوامل: د معلوماتو وړاندې کولو سره، بحث د "دا COMT، حالت CYP2D6 شخص د نورو درملو غوښتنه لري" نه "دا شخص د خپل بيولوژي له امله بل ډول علاج ته اړتيا لري" ته بدلون مومي. دا تويير مهم دی. جينيټيک معلومات د بيولوژيکې اړتيا لپاره موضوع ثبوت دي، او دا يو غوښتنې ندي چې هغه څه وي چې د "غوښتنې" په توګه وپيژندل شي.

— 32.3 —

ډيګر کُونې بهير.

څه شی وشل او څنګه د دې سره ژغورل شي؟

کله چې يو شخص د واک په لاس کې راځي، يو منظم پروسه پيل کيږي چې اتفاقي نه دی: د فرد شخصيت نښې لرې کيږي او هغه شخص د يوې موسسې کټګور□ سره بدله کيږي. دا پروسه هدف لري - د موسسې مطابقت غواړي چې فرد خپل ځان په خپله توګه، د ځانګړي وضعيت لرونکي شخص په توګه احساسولو ته پای ورکړي او هغه شخص په دې ډول وژغوری چې د موسسې واکمن□ تابع وي.

دا پوهيدل چې دا يو پروسه ده - چمتو شوې، موخه لرونکې او بې احساسه - د دې سره ژوند پيژندلو لپاره لومړ□ ګام دی.

داسې کارونه وشي چې لاس تړلو له فزيکي ازاد□ څخه محروموي. سترغو کولو د جسمي خصوصيت لرونکي معلوماتو په لرولو سره شرم توليدوي. يوه جامې د شخصي هويت د څرګندوالي څخه خ خلاصوي. سل کې ځای ورکول د چاپيريال کنټرول له منځه وړي. د وخت ټاکل د ځمکنې خپلواک□ له منځه وړي. شمير ورکول د نوم په پرتله کار کوي. د تشناب محدوديت حتی لومړني جسمي وقار هم له منځه وړي. دا په بنديز کې يو څه نه دي. دا د بنديز ميکانيزم دی. ذهني اطاعت د شخصي حالت احساس د لرې کولو ته اړين دی. دې سيستم ته اړتيا ده چې څوک کنټرول کيدی شي. او د هغه چا مديريت چې خپله قوي احساس لري، ستونزمن دی په پرتله هغه چا سره چې د پروسې له لارې قانع شوی و چې هغه دا ډول اړزښت نه لري. هغه څوک چې دا پروسه پيلوي، هغه هم فزيکي بحران کې او اعظمي ذهني ضعف لري. دا وخت تصادفي ندي. شرم ترټولو مؤثره توګه هغه وخت کارول کيږي کله چې يو شخص دمخه خورا حساس وي. دا د شخصيت په اړه تبصيره نه ده. د هغه کسانو په اړه چې د پروسې په ترسره کولو بوخت دي. دا د جوړښت تشريح دی. د جوړښت پوهيدل

د دې سره یو بل ډول اړیکې ته اجازه ورکوي: یو څه چې ستاسو سره کیږي، نه یو څه چې ستاسو په اړه حقیقت څرګندوي.

داخلي ساتنه — هغه څه خوندي کول چې سري شي نشي.

هغوی کولی شي د بدن ځای، هغه ټاکلې ورځې چارې او هغه نوم کنټرول کړي چې یې ورته کاروي. هغوی د داخلي ځواک کنټرول نه شي کولی. داخلي ځواک هغه خاوره ده چې باید خوندي شي. خپل داخلي نوم وساتئ.

هغوی به تاسو یو شمیر وکاروئ. په دننه کې، تاسو همداسې پاتې شئ لکه څنګه چې مخکې له دې وه چې دا شمیر ورته ورکړل شي. خپل نوم ځان ته تکرار کړئ. دا دوی ته نشي رسیدلی. هغوی کولی شي تاسو "۷۴۹۲" وبلوي. د دې حقیقت ته هیڅوک ستاسو ته اجازه نه ورکولی چې تاسو دا وپیژنئ چې دا هغه څوک نږدې دی چې تاسو یاست. په آرام وګورئ، مګر د ځان سره مه ګډوډوئ. هغه څه چې ستاسې سره کیږي هغه یوه کړنالاره ده. دا هغه څه دي چې مؤسسه د ټولو هغو کسانو سره کوي چې له دې څخه تېر شي. یو ځپلی لټون یو کړنالاره ده. دا ستاسو ارزښت په اړه معلومات نه راکوي. که دوی سپینه ګورځونه ولري، دا د دوی مسله ده. تاسو اړتیا نلرئ دا یې ستاسې په اړه معلومات ومنئ. "دا هغه څه دي چې دوی کوي. دا زه خوک یم نه. د راتلونکي په اړه لټون وکړئ. زندان یو ډول ابدي اوسني رامینځته کوي - حجره، ټاکلې شیبه، او تکرار دا وړاندیز کوي چې دا یوازې د شتون طبیعت دی. دا حقیقت نه دی. ټول بند خلاصېږي. دمخه وخت شتون لري او وروسته به هم وخت وي. 'زه به راوو شم. زه به بیا جوړه کړم. دا یو فصل دی، نه ټول کیسه.' کوچنۍ وقار او کوچنۍ انتخابونه وموميئ. کله چې د دستیابو انتخابونو محدودیت شته وي، هېڅ انتخاب چې پاتې وي، هغه په بشپړ ډول ستاسو دي. تاسو څنګه ولاړ یاست. ایا تاسو نن د فشارونو ترسره کوئ. هغه څه چې تاسو فکر کوئ کله چې شجول اجازه ورکوي. 'زه نن یو څه انتخاب وکړم. دا زما انتخاب و.' کوچنۍ خپلواکۍ هغه احساس خوندي کوي چې اداري هڅه کوي له منځه یې یوسي. شاهد شئ، نه یوازې تسلیم کړئ. د شاهد په توګه دریږئ - "زه دا یادونه کوم، زه دا یادوم، هغه څه چې پیښ کیږي مهم دي او به یاد شي" - دا وړاندې کوي د بلې رول په ځای، د قربانۍ په توګه نه. تاسو ثبت کوئ، حتی که یوازې داخلي ډول وي. دا ریکارډ وروسته ممکن مهم شي. دا موضع خپله د ساتنې لامل دی.

د موسسې کنټرول، هغه څه چې ستاسو ملکیت پاتېږي، او هغه عمل چې دا ساتي:

څه چې دوی کنټرولوي.

چې پاتې شي ستاسو ملکیت.

د تمرین.

زما فیزیک موقعیت.

ستاسو په شخصي تجربې سره.

د هغه څه په اړه کتنه وکړئ چې روان دي، پرته له دې چې دا یې د تعریف په توګه ومنئ.

ستاپه نوم، د یوې شمیرې په ځای.

په کور کې ستاسو نوم.

خپل نوم په خپله تکرار کړئ؛ دوی هغه څه نشي اخلي چې دوی یې واورئ.

ست مهال وېش.

پاسنیزې ژبې ته ژباړه:

د هغه د ټاکل شوي پروګرام ځواب.

د سریابي هستې ترمیم کونکي (Recovery Kernel)، Naloxone، COMT، DRD2، MTHFR، نقشې، findahelpline.com.

ستاسو فزیکي چاپیریال.

ستاسو تمرکز څه شی دی؟

په دقت سره وټاکئ چې څه ته ګوري.

ستاسو شخصي محرمیت.

ستاسو هغه فکرونه چې پاتې وي، نه لیدل کیږي.

ستاسو داخلي نړۍ د دوی لپاره نه ده بېلګه.

اجنبیانو لخوا څنګه تمځام کېږئ

زه څنګه ځان ته لرم؟

دا یو پروسه ده چې ترسره کیږي. دا هغه حقیقت نه دی چې زه څوک یم.

د اوسني وخت شرایط.

ستاسو د دې وخت څخه وروسته د یوې مستقبل ته تمایل.

دا لنډمهاله ده. ټول ساتنه لنډمهاله وي. یو څه به وروسته راشي.

بحران مخکې تیاری.

د طبي لومړني امر او د بدلې لپاره څوک.

ډیر ښه وخت د جبري کډوالۍ لپاره تیاری کول هغه مهال دی چې دا پیښېږي. هر چا لپاره چې په فعال اعتیاد کې وي او د لیندنې خطر ولري - کوم چې ډیری خلک دي چې په فعال اعتیاد کې دي - مخکینۍ تیاری کول نه د بدبینۍ یو ډول دی. دا د هغه څه پوهیدل دي چې په احصایوي ډول ممکن دي، او د هغه سرچینو جوړول چې کله بحران پیل شي نو به نشي شتون لرل.

د طبي لومړني امر کارت
یو لمینټ شوی کارت، د جیب اندازې، چې تل ورل کیږي. په کلینیکي او قانوني ژبه لیکل شوی دی. هغه شخص ته ورکول کیږي چې هغه شخص په بندیز کې وي مخکې له دې چې هغه وینا وکړي - یا د وینې پر ځای، که چیرې ناتوان شي.
کارت مخکینۍ برخه:
طبي اخطار - د موادو د کارونې تکړه.
دا شخص فزیولوژیکي تکړه لري چې د طبي مدیریتونو ته اړتیا لري کله چې هغه بندیز کې وي. مناسب طبي مدیریت چمتلولو څخه ډډه کول ممکن لاندې پایلو سره مرسته وکړي: ټټرونه، د خفګان حالت، مړینه.
دا کارت رسمي دی. پزشکی معلومات. مهرباني وکړئ د دې معلوماتو ترلاسه کولو په اړه ثبت کړئ. کارت مخ لپاره [میلیګرام/ ورځ] — benzodiazepines. لپاره [دوره] [واحد/ ورځ] — alcohol: د معتادې پروفایل: الک [دوره]. opioids — [که اړین وي]. نور — [سړه/ مقدار] (که شتون ولري). چینیاتي عوامل: لپاره [دوره]. MTHFR حالت. CYP2D6 حالت. نور مناسب فارماکوژینومیک معلومات. د اضطراب اړتیا: نوم، ډول COMT. ټیلیفون، اړیکه. د روغتیا پوهنپوري (که موجود وي): نوم او اړیکه. دا کارت کار کوي ځکه چې دا د خبرې کولو نه وروسته د ثبتولو رامینځته کوي. دا په رسمي مسؤلیت لامل کیږي مخکې له دې چې. داسې ښکاري چې دا شخص د مرستې غوښتنه کوي. دا حالت په ناخوشي او نامفهومې سره مقابله کولی شي. هغه موسسه چې دا کارت ترلاسه کوي او عمل نه کوي، یې رسمي اطلاع ترلاسه کړې ده. دا مهمه ده.

د بیک اپ انسان - معلوماتو او تیاری سره
د اړیکې شخص یوازې یو نوم ندي چې د فورم پر مخ لیکل شوی وي. هغه یو غږ دی چې له بنسټ څخه بهر دی، چې د وضعیت په اړه ځانګړي پوهې لري او د دې څرنګوالي په اړه ځانګړي لارښوونې لري چې ځنګه یې کارولو.
چې دوی ته اړتیا ده:
که دوی د زندان یا روغتون نه د ستونزې په اړه زنګ واخلي، نو ممکن تاسو د طبي ستونزې سره مخ شئ. ستاسو د [ماده] پر استعمال تړلې یاست - د دې څخه بې کیدو خطرناک دي. باید فوري او رسمي ډول د طبي معینې او درملنې غوښتنه وکړي او وغواړي چې دا غوښتنه ثبت شي. دوی باید هرڅه ثبت کړي: هغه خلکو نومونه سره خبر شوي، وختونه، او څه ویل شوي.
دوی باید لاندې معلومات شتون ولري:
*** د خپل نسخې لرونکي ډاکټر اړیکي معلومات، که مناسب وي.**
*** ستاسو درملنځي او بیمه معلومات.**
*** ستاسو اړوند ژینټیکي عوامل که ازمول شوي وي - CYP2D6, COMT، نور.**
*** ستاسو مخکینۍ د ځنډ تجربې او هغه څه چې په تیرو وختونو کې اړین وو.**
دوی باید دا عبارت وکاروي: "زه یم..." [اسم] د اړتیا وړ طبیب پاملرنې ترلاسه کولو لپاره، ځکه چې هغه په [چیز] کې جسمي تړاک لري. زه رسمي ډول غواړم چې دوی طبي ارزونې ته ورشي ترڅو د وتلو لامل شي. مهرباني وکړئ دا غوښتنه ثبت کړئ او ما ته تایید درک کړئ چې طبي پاملرنه ورکول کیږي. د دې کس په ټاکلو کې احتیاط وکړئ. هغه شخص چې نه پوهیږي څه ویل، ډیر کمې محافظت چمتون کوي په پرتله چې هغه څوک چې ځانګړي توصیې ترلاسه کړی وي. دوی ته معلومات ورکړئ. دوی کولی شي ستاسو ژوند ژغوري.

د ټیلیفون نمبرونه -- مخکې له دې چې ټیلیفون واخلي، هغه یاد کړئ. د نیولو پر مهال، ټیلیفون تر لاسه شوی. اړیکي بې حاصلې کیږي. ګوګل بې حاصله کیږي. هغه ټیلیفوني زنګ چې ممکن شتون ولري، یوازې هغه شمېرونو ته دی چې څوک یې د مرستې پرته یاد کولی شي. مخکې له هر بحران څخه یاد کړئ:
*** د اړتیا وړ شخص -- هغه ملاتړی چې معلومات لري**
*** وکیل، که موجود وي**
*** د نسخې لرونکی طبیب، که اړین وي**
*** یو کورنۍ غړي چې کولی شي د مرستې په تنظیم کولو کې مرسته وکړي**
*** محلي عام مدافع وکیل ته د اړیکې شمېره**
همدا شان یاد کړئ: وین. ډول، پیژندل شوي حساسیې، اوسني درملونه او دوزونه. کله چې وینېږئ، لرزئ او ویره لرئ، ممکن دا ځانګړي معلومات په واضح ډول یاد نه وي. دا معلومات اوس چمتو کړئ، کله چې تاسو یې په روښانه توګه یاد کولی شئ. هغه شمیر چې تاسو یاد کوئ، ممکن هغه شمیر وي چې د مرستې لپاره کارول کیږي، او دا مرسته ستاسو ژوند ژغوري.

د خپرېدو وروسته - تر ټولو خطرناک دوره.

لومړي ۷۲ ساعته د بند څخه ډير خطرناک وي.

خلاصېدل د امنیت احساس دی. یو ډول، دا حقیقت لري. بل لامل دا چې دا د مرګ په خطر کې ترټولو خطرناک دوره ده، په ټولې دوري کې - له هغې څخه ډیره خطرناکه، په احصایوي توګه، چې مخکې یې شوې وه.

د تساهل کمیدو - دا په خپرولو مخکې وپرېږئ
میکانیزم: د بندیز په جریان کې، حتی جزوي بندیز، د اوبیاټونو او نورو موادو لپاره تساهل کمیږي. هغه ریسیپټرونه چې مداوم ډول د یاد موادو لخوا اشغال شوي وي، زیاتوالیږي - دوی حساس تر دي، ډېر شمیر لري، او ډېر ځوابګون دي. بدن د دې حالت ته بیا تنظیم کیږي چې مخکې له دې چې د اعتیاد وشي څنګه و. کله چې شخص ازاد شي، هغه د لغزې احساس کوي. طبیعي عکس العمل - هغه عکس العمل چې مخکې کار کاوه - د یاد موادو کارول دي. مقدار له دې مخکې کارول شوي و. مګر هغه تساهل چې په بندخالي کې موجود وه، اوس نه شته. همدیغه مقدار چې پخوا یو خوشحالي راوړی، اوس د زیان لامل کیږي. تنفسی کمښت. مرګه.
احصایې: د بندخالي څخه خوشیدو وروسته په دوه اونیو کې د مړه کیدو شمېر دریو تر اتو ځله لوړ دی، چې دا په نورو مشابهو دورو په پرتله ده. دا تر ټولو خطرناک وخت دی. زیان کمول - نه ملاتړ: که چیرې د خوشیدو وروسته د موادو کارول وشي، ترټولو مهم معلومات دي: دا پوه شئ: ستونې کچه کم شوې ده. ترټول له شتون ولري او ډاډ Naloxone. مخکې د ډوز څخه لس سل سلنې ته محدود کړئ. دې سره بل چا موجود وي ترلاسه کړئ چې څوک په نږدیت کې پوهیږي چې څنګه یې کارولی شي. خورا کم مقدار ورکوئ، هغه مقدار چې تاسو ته اړتیا احساس کړئ. تاسو تل د زیاتې کتلای شئ. تاسو نشي کولی یوازې د اوردوګه مخنیوی وکړئ.

د ۷۲ ساعتونو د ثبات پروتوکول:

د شونې صفر څخه تر څلویښت بجو پورې - لومړی خپله امنیت ته رسیدل.
تر دې چې بل څه وکړئ، په یو خوندي فزیکي ځای ولاړ شئ.
بیا په سمدستي ډول د مرستې لپاره چمتو شوي شخص سره اړیکه ونیسئ.
د دې مودې په جریان کې یوازیتوب مه کوئ.
که تاسو د درملو په مرسته علاج ترلاسه کوئ، ترټولو ژر د درملو لړ ته دوام ورکړئ.

د شونې صفر څخه تر څلویښت بجو پورې:
غذا - یو څه وخورئ.
مرستې سره اړیکه - دا اړیکه ساتئ.
خپل حالت په پوهیدو والا شخص ته ځان شکاره کړئ.
که د موادو لپاره تمه خورا قوي وي، دې تمې ته نوم ورکړئ. تر دې مخکې چې عمل وکړئ، ترټول د لوړ خطر په وخت کې پوه شئ.
لومړي او بیا دریو ورځو پورې (شاوخوا ۷۲ ساعته):
* **د قوي محرکونو لرونکي چاپیریالونو څخه ډډه وکړئ.**
* **هیڅکله یوازی نه کاروئ، هیڅ شرایط کې نه.**
* **شتون ولري Naloxone که کار کوئ: ترټولو لوړ مقدار په بشپړه برخه کم کړئ؛ د زندان کې کړې تجربې، خوشحالي او کم شوي تحمل یو خطرناک ترکیب دی - دا مخکې له مخه پوهیدل د هوسا سره اړیکې بدلوي.**
* **په راتلونکو ورځو کې د خطر احساس: د دې خبرې چې څوک ژوندي وي، یا "ښه عادي" شي، یا "ښه" وي، کولی شي د سستې احساس رامینځته کړي. تساه نه ده راغلي. خطر دوه اونۍ تر خوشې په پای کې هم لوړ پاتې دی. احتیاط هغه وخت ته اړتیا لري چې تاسو یې ضروري ګڼئ.**

د خوشحالي وروسته د زیان ورکولو خطر دوره - په هر دوره کې څه باندې تمرکز وکړئ:

ویډیو

د زیان د خطر کچه

ترټول مهم کارونه:

خطرونه چې باید د مخنیوي وشي.

د ۰ څخه تر ۴ بجو پورې.

مقرراتو سره مطابقت لري EU ډیجیټل بازارچې د معلوماتو راټولولو او کارولو په اړه د
خوندي پناه ځای ته ورشي؛ د اړتیا په وخت کې د اړیکو کسانو سره اړیکه ونیسئ؛ یوازیتوب مه کوئ.

د مخکینې مقدار په کارولو سره - تساه کم شوې ده.
د صفر څخه تر څلویښت او څلور بجو پورې.
بې ځوابه.
د MAT درملو لړۍ ته دوام ورکړئ؛ خواړه وکړئ؛ د ملاتړو سره اړیکه ونیسئ؛ په اړیکې کې پاتې شئ.
له جلاوالي څخه؛ هغه ترې چې خوشحالي وروسته راځي.
د صفر څخه تر ۷۲ ساعتونو پورې.
لوړ.
د خطرناک موقعیتونو څخه ډډه وکړئ؛ د مرستې کونکي سره اړیکه وساتئ؛ یوازی نه شئ.
داسې ګمان کول چې تساه بیرته راغلی، دا په حقیقت کې نه دی.
دریږي ۳ څخه ۷ ورځې
لوړ شوی.
ورځنۍ چارچې ټاکې؛ د مرستې اړیکې دوام ورکړئ.
د خوشې کولو وروسته د سیستمونو په ګاټ کې د سقوط
د دوهمې اونۍ لپاره.
هننن
چې هوښیار اوسئ؛ نظم جوړ کړئ؛ او ژر نه پریږدئ.
خوښې احساس کول او د غلط باور له املې کارول

— 32.6 —

څه شی واچوئ.

بیاځلې مفاهیم.

پروتوکول ۳۲ — بنسټیزې پوهیدلې
اجباري کډوالتوب د څو هم‌مهاله کړکیچونو په ګډون دی.
جنسي ستونزه: ترتیب د سپیل کیدو له لمرې څخه د تدارک بندیدو وروسته پیل کیږي.
پاسنۍ بې‌پروایی: یو سیستم چې د ځانګړې درملنې کمښت ته تمایل لري.
ذهني ټاوان: یو منظم پروسه چې د فردي شخصیت لرې کولو او اطاعت تولید لپاره ډیزاین شوی دی.
قانوني ګډوډی: هغه اتهامات چې هم‌مهاله د طبي کړکیچ سره معامله کیږي.
دغه ټول په ورته وخت کې رامینځته کیږي، او څواب باید په ورته وخت کې ټولو ته پام وکړي.
ترتیب ممکن لامل شي. سمدلاسه اعلان کړئ. د ګابا (GABA) له املې کمې benzodiazepine او alcohol لرونکې زندان کې خلک مړه شي؛ دا موضوع ثبت شوې ده او د راپور ورکولو کچه یې ټیټه ده. د اپیوئډو (opioid) کمې لامل ګرځي چې ناروغانو ته دردو، ذهني ګنګښت او د زړه ستونزې وشي. هغه (GABA) په څیر، د ګابا غوښتنې چې پټې وي، د مړینې لامل ګرځي؛ ځکه نو په دقیق ډول او کلاینیکي ډول اعلان وکړئ. دا اعلان د اداري مسؤلیت ثابتوي؛ ثبت شوې غوښتنې د اداري حسابات بدلوي. که وغورځیرئ، په آرامۍ بیا وایئ: "زه لا هم رسمي ډول د طبي ارزښت غوښتنه کوم. مهرباني وکړئ دا غوښتنه او ستاسو څواب ثبت کړئ." د GABA کلاینیکي مسؤلیت په اړه خبرې کول له دې سره دي چې... "زه پر واسطه معتاد یم؛ زه د مړۍ خطر لرو؛ مهرباني وکړئ دا غوښتنه ثبت کړئ" دا په "مهرباني وکړئ مرسته وکړئ" څخه ډیره ستونزمنه ده چې رد شي.
پر واسطه معتاد، طبي کمون، د مړۍ خطر - د طبي وضعیت پوهیدو نښې دي GABA - کلینکي اصطلاحات د ژینټیک معلومات، کله چې شتون لري، د خبرو اترې په بیولوژي اړخ بدلوي او له "دموادو ترلاسه کولو" څخه لیرې کوي.
د انسانیت د کمښت پروسه ډیزاین شوې ده، شخصي نه ده. هغه څه چې پروسس کې ترسره کیږي، یوازینی کړنې دي، د ارزښت حقیقت نه.
هغوی د بدن موقعیت، ټاکنه او بهرني هویت کنټرولوي. د کورنۍ برخې ته د رسیدو سکتیدل. د کورنۍ برخې نوم تکرار کړئ؛ پرته له دې چې اغیزمن شئ، مشاهده وکړئ؛ د راتلونکې په اړه فکر وکړئ. هر هغه کوچنی انتخاب وموښئ چې شتون لري - هر انتخاب ستاسو لپاره ریښتینی دی. موخه دا ده چې د ځان اصلي احساس په بشپړ ډول خوندي کړي، نه بدل شوی، مګر نه ویجاړ شوی. مخکینۍ لارښود د هرې بحران څخه وړاندې چمتو کړئ. یو لمینټ شوي طبي کارت په جیب کې، چې کلینیکي ژبه لیکل شوې وي، د مسؤلیت ټاکنه کوي مخکې له دې چې یوه کلمه وښتل شي. د اړینه معلوماتو لرونکي د اړونده شخص لخوا تشریح شوی. کله چې د بحرانی تلیفونونو شمبرې یاد کړئ، باید څه ووائ او وکړئ، ځکه چې ممکن تلیفون وشړي.
ډیر ښه تیاری تر بحران څخه مخکښې؛ بحران د تیاری امکان نه لري.
د ازادیدو وروسته دوره ترټولو خطرناوه. په زندان کې د تحمل کچه کمښي - هغه مقدار چې مخکې عادي و، اوس ممکن لامل شي چې مړه شئ.
د ازادیدو څخه وروسته په دوه اونیو کې د اوردو خطر دریو تر اتو ځله لوړ دی، په پرتله د نورو دورو سره که د ازادیدو وروسته کارول وکړئ: پنځوس. د مخکې دوز له اعظمي مقدار څخه سلویټ سل په کچه؛ هیڅکله یوازی نه؛ naloxone لري شتون.
هغه احساس چې "بېرته راځي" او "خوندور" دی، د سستۍ لامل کیږي؛ خطر ډیر وخت دوام کوي تر هغه

وخته پورې چې تاسو يې محسوس کوئ.
لومړۍ بیا اتلس ساعته ته ځانګړي پاملرنې اړتیا ده: خوندي پناه ځای، ملاتړ تماس، او هیڅ ډول تنهایی نه.

د پاییز کلمه: هغه سیستم چې تاسو ورته ننوځي، د دې لپاره رامینځته شوی نه دی چې ستاسو سره مرسته وکړي. دا د کارولو لپاره رامینځته شوی و. ستاسو بقا د دې دنده په اړه یو اتفاقي موضوع ده - نه د دې موخه، نه د دې بریالیتوب اندازه، یوازې یوې پایلې چې ځینې وختونه رامنځته کیږي او ځینې وختونه نه. دا بدبینۍ نه ده. دا هغه واقعیت دی چې باید ورسره کار وشي. تاسو نشئ کولی له یوې خولې څخه د سیستم بدلولو. مګر تاسو کولی شئ په ستراتیژیک ډول د هغې په کچه حرکت وکړئ. تاسو کولی شئ اعلان کړئ زابل د هغه ژبې په اړه چې د مسؤلیت رامینځته کوي. تاسو کولی شئ یو ریکورد جوړ کړئ چې د اداري حسابات بدلوي په دې اړه چې آیا ستاسو درملنه ارزښتمنه ده کنه. تاسو کولی شئ خپل نوم خپله وسئ چیرې چې دوی نشي کولی ورته ورسیږي. تاسو کولی شئ یاد ولرئ چې هغه څه چې ستاسې سره کیږي، د عملیه دي، نه د قضاوت. او کله چې تاسو خوشې یوازیږئ - او تاسو به خوشې یوازیږئ - په یاد ولرئ: هغه تساهل چې مخ ته شتون درلوده، له منځه تللې ده. لومړی دغه دوره کې، تر ټولو خطرناک برخه هغه "وینډو" ده. د دې "وینډو" څخه ډېر احتیاط وکړئ، له مرستې سره مخ ځیرئ، او دا په یاد ولرئ چې دا هغه دقیقه ده چې باید ترټول ډېر احتیاط وکړئ. تاسو هغه شیان خوندي کړي دي چې نور خلک یې نشي کولای. اجباري بیاځل بیا کول یو بل شي دی چې باید یې د ژونده کولو هڅه وکړئ. ستراتیجي. ثبت شوي. خوندي شوي. دولت میلیونونو کار کوي. تاسو یوه شمېره نه یاست. ستاسو لپاره یو نوم شتون لري. د اړتیا اعلان کړئ. ریکارډ جوړ کړئ. خپل بقا یې د دوی مسله کړئ. د دې وروسته. د دې ته رسیدل چې ژوندي پاتې شئ. تاسو لا هم خپل نوم لرئ.

پروتوکول ۳۲ پای ته ورسیده - اجباري کډوالۍ.

پروتوکول ۳۳

د پولې معمار.

څنګه د هغه خلکو سره ژوند وکړئ چې د بیلابیلو ژوندونو په جریان کې دي - پرته له دې چې خپل ځان یې ورته تحمیل کړئ.

د هغه پروتوکول لپاره چې څنګه په غیر مستقیم ډول خبرې وکړی، شاهد وي پرته لدې چې ژغورنه وکړئ، او شتون ولرئ — پرته لدې چې فشار راوړئ.

ستاسو لپاره، په ستاسو ژوند کې، او د ستاسو ځانګړي عصبي او ژوند لیکي شرایطو کې، تاسو هغه وسیلې موندلې دي چې کار کوي. تاسو یو څه بیا رغولی شئ، او دا بیا رغونه ریښتیا وه. اوس تاسو یې غوړئ شریک کړئ. د هغه ورور سره چې په ښکاره ستونازده دی. د هغه ملګري سره چې همدیې غلط تکراروي سره چې، تاسو ډاډ من یاست، به له یوه شی څخه خورا ګټه ترلاسه کړي partner چې تاسو هم کولې. د هغه چې تاسو وموندلې دي. چې تاسو دا جوړ کړل، د دې لپاره جوړ شوی و چې ستاسو لپاره وي. دا ستاسو ځانګړي مبارزې، ستاسو ځانګړي ناکام او ستاسو ځانګړي تیارې له امله رامینځته شول. که څوک ستاسو تر هغه وروسته ستاسو ته ځوابونه ورکړای و چې تاسو چمتو یاست، تاسو به یې رد کړي - ډاډه کوو چې تاسو یې ډیرې ځله، د ډیرو خلکو څخه، رد کړي وو، مخکې له دې چې هغه وخت راغلې شي چې تاسو چمتو شئ ترڅو دوی ومنئ. وسایل بدل نه شول. ستاسو تیارې بدل شو. هغه کس چې تاسو یې مرسته غوړئ کله چې دوی چمتو شي، نو بیا به تیار وي. هغه مهال نه چې تاسو پریکړه کړئ چې باید تیار شي. او هغه د ژورنۍ مداخله چې د تیارې مخکې رارسیدلېري، دا به د پروسس سرعت نه کوي - بلکې دا به مقاومت راپاروي چې د دې پروسس ځنډوي. ترټولو عام ناکامي په بیا ځیګر کبدل نه ده. دا هغه څوک ګرځېدل دي چې یوې اړتیا ته بلې اړتیا ورکړي: د تبلیغ کولو، د سمولو، د حق ثابتولو، او د دې کشف د هر چا سره شریکولو اړتیا چې یې وغوښتې نه وي. د دې لپاره. دا پروتوکول د هغه ستونزمن مهارت په اړه دی: پوهیدو چې ژوند مو چیرته پایږي او یوازې د دوی ژوند پیل کیږي. کله چې تاسو اړتیا لرئ، شتون وموم شئ. کله چې تاسو اړتیا نلرئ، سکوت وکړئ. هغه څه وګورئ چې تاسو یې بدلون نه کولی شئ.

— 33.1 —

بنیادي اصیل.

حاکمیت څه شی دی او ولې دا نشي توانیدلی؟

هر بالغ ژوند، په خورا عمیق ډول، د ځان لخوا مدیریت شوی وي. هغه انتخابونه چې ترټولو مهم دي - څه ارزښت ولري، څه خطر لري، کله بدلون راوړي او کله نه - یوازې هغه شخص ته پورې اړه لري چې ژوند کوي. دا یو شه ټولنیز دود ندي. دا هغه بنسټ دی چې د بیا رغونې پر ځان جوړ شوی دی. هغه څوک چې بدل شوي، هغه د دې لپاره بدل شوه چې څوک ورته غوره ارزښتونه نه دي ورکړي. دوی د دې له امله بدل شول، چې په یو ځانګړی وخت په هغه کې راغی، او دوی پریکړه وکړه چې...

دې پلمې چې هغه خپلواکي وه، کومه چې ستاسو د بیا رغونې ته لاره هوارده، همدغه خپلواکي ده چې باید په هر بل کس باندې درناوی وشي — حتی هغه کسانو باندې چې د دوی انتخابونه، له بهر څخه، ښکاري چې دوی یې د خطرونو لورې ته وړي.

د وخت له مخه مرستې معضله:

څومره چې تاسو د هغه چا سره مرسته کولو لپاره هڅه کوئ چې د مرستې غوښتنه نه ده کړې، هغه مهال ډیر شئ چې هغه شخص د مرستې لپاره تیار شي. دا یو اخلاقي ادعا ندي، بلکې یو عملي قضیه ده. هغه تجربې چې په کوم چا باندې فشار راځي ترڅو هغه بدلون وکړي چې هغه هغې ته هڅه نه ده کړې، مقاومت رامینځته کوي. دا مقاومت یو کار لري - هغه شخص د خپلو ژوند پر خپلواک ساتنې لپاره مقاومت کوي. ټاکل د مخالفت رامینځته کولو لامل ګرځي، او مخالفت د حرکت ځنډوي. ستاسو کیسه د هغه شخص له امله نه وه چې په مؤثره توګه تاسو ته د بدلون لپاره قائل شو. دا د یو څه له امله وه چې ستاسو په دننه کې وشو، په هغه وخت کې چې تاسو یې وړاندوینه کولی شئ، چې دا تاسو ته اجازه ورکړه چې هغه څه ترلاسه کړئ چې تل شتون درلود. د دوی کیسه به ورته پیل شي. هغه کس وي چې هڅه نه کوي -- یوازې تل موجود وي، پرته له قضاوت څخه. بې هیلې، او د دې نه اغیزې پرته چې "زه پوهیږئ چې تاسو څه وکړئ"، دا اړیکه د هغه وخت لپاره خوندي کوي کله چې دوی چمتو شي. د لومړني مداخلې له لارې د اړیکې ماتول د هغه فرصت بندوي چې په هغه وخت کې شتون ولري. اورده لوبه صبر دی. لنډه لوبه د ژورنۍ احساس دی. د انسانی چمتوالي په مسلو کې، اورده لوبه تل بریالیږي.

ست سره څوک خبرې کوي -- د پېژندلو لارښود
هغه لاره چې تاسو په هغې سره تعامل کوئ، د دې پرځای پورته ځېربرې چې شخص چیرته دی. ډیری وختونه، هغه کس چې ستونزه شریکوي، د نظر غوښتنه نه کوي. د دې پوهیدل چې څوک د معلوماتو پروسه کوي او څوک مشوره غواړي، د دې پروتوکول لپاره بنسټیز مهارت دی. یو مستقیم درخواست لاندې ډول دی:
څه ستاسو لپاره کار وکړ؟
آیا تاسو کوم نظرونه لرئ؟
زه به وغواړم چې واورم تاسو څه به وکړئ.
تاسو څنګه یې اداره کړه؟ ایا دا؟ هغه څه چې غوښتنې نه دي: 'زه ډیر ستون لري' د وضعیت تشریح دی. 'زما خاوند بیا شربت کوي' د کړکیچ څرګندونه ده. 'زه نشم پوهیږي چې څه وکړم' په لوړ ډول فکر کول دي. د یو سخت شی شریکولو وروسته سکوت د مشورې لپاره بلنه نه ده. په ټولو دې حالتونو کې، هغه څوک چې خبرې کوي، یوازې معلومات ورکوي، غوښتنې نه لري. که شک ولرئ چې آیا څوک غواړي یا نه: دوی غوښتنه نه کوي. که تاسو وغواړئ وړاندیز وکړئ یو څه وکړئ، اجازه وغواړئ. "زه هم داسې یو څه تجربه کړې ده. ایا تاسو غواړئ چې واورئ څه مینه راټول کړه، یا ته غوره ده چې زه یوازې واوم؟" دا دوی ته انتخاب ورکوي. دا په خبرو اترو کې د دوی واک درناوی کوي. دا هیڅ شې نه اغیزي.

مور چې خلکو سره به لېږئ او د دوی مناسب رول په هر حالت کې:

هغوی څوک دي؟

څه پیښ کیږي؟

ست مناسب رول.

ډېر عام غلطي.

مدني وګړي — د نشو کوډ یا بیا رغونې تجربې نه لري.
داسې ژوند ژورولو چې په کومه دغه ځانګړې ستونزه کلک نه وي.
همکار، نه ښوونکی؛ برابر، نه واکمن.
بې ځایه تشریح، بې پرتو زده کړه ورکول، د دې په توګه چلند کول چې دوی اړتیا لري ستاسو سفر ته پوه شي.
پخوانۍ کارونکي چې د بلې بیا رغونې لارې په کارولو سره مخ دي (۱۲ ګام، درملنه، مذهب، او نور).
د خپلو معتبرو لارو په کارولو سره د یوې ګډې هدف ته رسیدل.
همکار چې د بېلې لار درناوی کوي؛ د مقایسې پر ځای، فضولیت.
ډیالوګونه په پرتله کولو؛ د دې ښودلو سره چې ستاسو لاره غوره ده؛ د دوی د پراختیا هڅه کول.
د فکر کولو تر حده نه رسیدلې - د یوې ستونزې سره مخ دي، مګر لا یې احساس نه کوي.
لا تر اوسه نه راغلی؛ نه چمتل شوی؛ هغه څه چې تاسو وړاندیز کوئ، لا هم نشي کارول.
په سترګه وګورئ؛ هیڅ مداخله مه کوئ؛ د هغه وخت لپاره اړیکې خوندي کړئ کله چې چمتووالی راشي.
د اړیکې ته د زیان رسوي او پروسه یې ځنډوي، په ځای چې یې پرمخ بیابه.
د فکر کولو حالت، د ستونزې پوهیدو خو عمل لپاره چمتو نه وي.
دغه یو حساس موده ده؛ هغه حالت کې چې څوک د یوې پایلې په اړه هوښیار وي، خو هڅه نه کوي.
د دستیابولو لپاره یوه وسیله، نه د سوداګرۍ لپاره؛ اجازه ورکړئ چې دوی خپل تبز ومومي.
د هغو کسانو مجبورولو مخه چې چمتل نه دي؛ د فشار احساس مقاومت رامینځته کوي چې حرکت یې ځنډوي.
فعال پلویوال - چې په ښکاره ډول د مرستې یا نظر غوښتنه کوي.
درې یې له خپله خوا دروازه خلاصه کړې ده.
ځواب ورکوونکي سرچینه؛ په نهایت کې مناسبه ده چې هغه څه شریک کړئ چې غوښتل وو.
دل تجربې په اړه خبره وکړئ، د وړاندیز ورکولو پرځای؛ ځان په توګه یو ملګری وژئ.
هم سفر - چې یوې ورته لار ته لاړ یئ.
هم سفر، لاره بیلګه، ګډه سیمه.
ریښتینې همکاري؛ ګډ زده کړه.
حتی دلته: د دوی د عمل کولو څرنګوالي په اړه درناوي ولرئ؛ هیڅ یو مناسب لاره نشته.

— 33.2 —

ځلور شیان چې باید ونه کړئ:

عام غلطیان او د دوی لګښتونه.

څلور ځانګړي ډولونه چې تل د اړیکو ته زیان رسوي، هغه څه چې دوی د مرستې لپاره رامینځته شوي دي. د دې الګو په دقیق ډول پوهیدل دا کار اسانه کوي کله چې د عمل کولو هڅه وشي.

خطا یو -- مشوره ورکول پرته له پوښتنې. د ځانګړو وسیلو، طریقو یا وړاندیزونو په اړه خبرې کول کله چې څوک یې نه غواړي. 'تا باید واقعیا د سړه هوا تجربې وکړې.' 'که زه ستاسو ځای کې یم، زه به د فارماکوژینومیک ازموائنو ته کتنه کړم.' 'ایا تاسو دا وپوهه کوئ چې ممکن تاسو ته درمل اړتیا وي؟' 'د دې لپاره یو پروټوکول په کارنلي کې شتون لري.' حتی کله چې موخه ښه وي، پایله دا ده چې بل چا احساس کوي چې هغه باندې خبرې کیږي او نه ورسره خبرې کیږي. دوی احساس کوي چې د یو پروژې په توګه لیدل کیږي او نه د یو شخص په توګه. یوې شخص ته. دوی په خپله احساسوي چې کمزورۍ شوي دي - پیغام چې څرګند نه دی: تاسو نه پوهیږئ چې تاسو څه غواړئ، مګر زه پوهیږم. طبیعي عکس العمل مقاومت دی، کوم چې د هغه چا مناسب دفاع دی د خپل واک په اړه. ترمیم ستونزمن ندي. "زه ځینې شیان وموندلي چې زما لپاره کار وکړي. دا ډیر سخت دي." دا تجربه شریکوي پرته له دې چې یې تجویز کړي. دا مبارزې ته اعتبار ورکوي. دا دروازه پرانیږي که دوی غوښتل نور پوښتنه وکړي. دا نه هیڅ هم پرته له رضایت ترلاسه کولو نصب کړئ.

خطا دوه — د ژغورنې هڅه: د بل بالغ په احساساتي حالت کې مداخله کول یا هغه شخص ته د ځان ساتنه چمتو کول چې د هغه پایلو څخه یې غوښتنې نه دي کړې. د هغه ستونزو حل چې هغه تاسو ته د حل لپاره وړاندې کړې نه دي. د طبیعي پایلو کمول ترڅو ناراحتی مخنیوی وشي. دا د سخاوت په څېر ښکاري. ډیر احتمال لري چې دا د ژغورونکي د هغه شخص له مبارزې سره د مخ کیدو په اړه ناراحتی څخه وي، نه د بل شخص د حقیقي اړتیاوو څخه. تاسو یې ژغولئ نږدئ. تاسو یوازې ځان ژغورئ ترڅو... د هغه ناراحتی چې تاسو احساس کوئ کله چې تاسو لیدلئ چې څوک درد تجربه کوي او تاسو یې نشي کولی حل کړئ. دا توپیر د صادقانه تفکیک مستحق دی. کله چې تاسو یو شخص وژغورئ، نو تاسو هغه د هغه تجربې څخه محروم کوئ چې ژوند ورته هڅه کوي. ناکام معلومات دي. طبیعي پایلې ښوونکي دي. هغه څوک چې تل د هغه معلوماتو څخه خوند اخلي چې د دوی انتخابونو له امله رامینځته کیږي، داسې معلومات نه لري چې دوی ته اړتیا ده ترڅو مختلف انتخابونه وکړي. هغه څوک چې ژغورنه کوي، په ښه نیت سره، د ودې چانس یې غلاوي. دغه ستونزه چې ورته مخامخ شئ. د ترمیم لپاره: اجازه ورکړئ چې دوی خپل تجربې ترلاسه کړي. شتون ولرئ. شاهد وي. ځان یې د دوی او د دوی ژوند تر منځ مه اچوئ.

دردیمه خطأ -- د راتلونکي وړاندوینه کول: د خپلو تجربو په کارولو سره د نورو لپاره وړاندوینه کول. 'که تاسو دا لاره دوام ورکړئ، نو تاسو به ټول څه ژغورئ.' 'زه دقیقاً پوهیږم چې دا لاره چیرې ختمیږي.' 'دا هغه ځای دی چیرې چې دا پای ته رسي.' دا تمایل له ریښتینې پالنې څخه راځي او د دې په اړه حقیقي پوهیدو څخه چې تاسو هم ورته لار تلي یاه. ستونزه دا ده چې ستاسو لاره، د دوی لاره نه ده. د خپلو انتخابونو پایلې، د دوی انتخابونو وړاندوینې شوي پایلې ندي. دا کیسه د تا ژوند معلومات دي، نه د دوی راتلونکي وړاندوینه. راتلونکي وړاندوینې اکثراً په شخص باندې منفي تاثیر لرو، او هغه یې ټرلای شي پرځای بیا چې خلاص شي. د بدبختی وړاندوینه، چې ډاډ سره ویل شی، اکثراً د مقاومت لامل کیږي - هغه څوک چې دا وړاندوینه کوي، نه غواړي چې د بل چا لخوا د خپل راتلونکي کیسه واوریږي، حتی که هغه څوک ورته پاملرنه وکړي. دا مقاومت غیرمنطقي ندي. دا د دوی حق د خپلو تجربو په کشف کولو لپاره دفاع ده، پرځای بیا چې د بل چا په ژوند کې ژوند وکړي. کله چې له تاسو پوښتنه وشي: هغه څه شریک کړئ چې ستاسو سره وشول، په ډاګه وښیئ چې دا ستاسو تجربه ده، پرته لدې چې د دوی لپاره وړاندوینې وکړي. 'زه هغه څه موندلي چې...' 'زما حالت کې...' 'زه نه پوهیدم چې څنګه به ستاسې لپاره وي، مګر زما لپاره...'

چې څلورمه خطأ وي: شخصي تجربو په تفصیل سره شریکول د اعتبار په توګه خپل شخصي تاریخ په تفصیلي ډول او بې له اړتیا شریکولو، په ځانګړي ډول کله چې بل کس خپل تجربې شریکولو ته راغلی وي.
تا فکر کوې دا بد دي؟ اجازه راکړئ زه تاسو ته ووایم چې څه وشو..." هغه کیسه چې شاوخوا لس دقیقې " دوام کوي، او هغه څوک چې خبرې پیل کړي وي د خپلو تجربو شریکولو لپاره انتظار کوي.
ستونیز تاریخ یو کتابتون دی، نه یوه صحنه. دا معلوماتي موخه لري. زمور نظر او هغه وخت یې شریک کړئ کله چې مناسب وي او غوښتل شي. دا د خبرو اترو پر سر واک ټینګولو لپاره نه ده، د بل چا تجربې په پرتله د هغه د تجربې سکوت کولو لپاره نه ده، یا د هغه ستونزې څخه د خپلې ستونزې ته د پام اړول لپاره نه ده. ترمیم: کله چې څوک د یوې ستونزې خبرې کوي، د مناسبې ګډې تجربې لړه پیژندنه اکثره هغه څه دي چې اړین دي. "زه هم ترکش تجربه کړی - دا ډیر سخت دی. اوس مهال تاسو د کوم ډول ملاتړ لرئ؟" دا په دې شیبښي چې زه له تجربې څخه په پوهیدو، هغه شخص ته د هغه اړتیاوو سره سمون لري او سمدلاسه هغه ته لارښودنه کوي.

— 33.3 —

چار شیان چې باید ترسره شي:

عملي کارونه چې واقعاً مرسته کوي.

شپې کړنې د غلطیو په پرتله ساده دي، مګر دوی ډیر نظم غواړي - ځکه چې دوی محدودیت ته اړتیا لري، نه عمل ته، شتون ته، نه مداخله ته، صبر ته، نه د چټک.

تمرین لومړی — شاهد ویستل
کله چې څوک ستونزی شریکوي او د مشورې یا نظر غوښتنه نه کوي، ستاسو رول دا دی چې هغه څه واورئ چې وړاندې شوي دي او تائید کړئ چې تاسو یې واورئ. نور هیڅ نه.

شاهد ویستل څنګه بریښي:
زه ستاسو خبره اورم.
دا واقعیا ستونزمن شکاري.
زه کولی شم ولسم چې ولې تاسو څیه یاست.
دا په بشپړ ډول منطقی ده.
زه دلته یم.
څومره ستونزمن وضعیت دی.
سکوت، د بشپړ تمرکز سره.

شاهد ویستل څه نه دي:
دلته هغه څه شتون لري چې تاسو باید وکړئ.
ایا تاسو... ټاکل شوی و... لږ تر لږه تاسو... هر څه د یوې وجه لپاره رامینځته کیږي. تاسو خورا قوي یاست، تاسو به دا ستونزه هیر کړئ. زه په بشپړ ډول پوهیږم چې تاسو څنګه احساس کوئ. ډیری خلک، ډیری وختونه، نه غواړي چې ترمیم شي. دوی غوښتنې لري چې واورل شي. هغه تجربه چې په ریښتینې توګه اوربدل کیږي—چې څوک هغه څه ومني چې تاسو شریک کړي بغیر له دې چې سمدلاسه یې د بلې موضوع ته اړولو، تصحیح کولو یا حل کولو—خپلواړ ډول د پاملرنې بڼه ده. دا اکثرا ډیر ترمیمونکي وي. ځکه چې هیڅ سلا یی د دې نه شي زیان رسوي. تمرکز او سکوت یو لوی نعمت دی. هغه تمایل چې دا ځای ډک کړئ اکثره وخت د ستونزې له امله وي، نه د بل چا اړتیا له کبله.

دویم تمرین -- د تبمونو کولو حق ته درناوی
له دې مخکې چې په څوکنیو انتخابونو کې مداخله وکړئ، ځان ته پوښتنه وکړئ: آیا دوی له ما غوښتي دي چې نظر ورکړم؟ آیا ژونده په خطر کې ده؟ آیا زه د دې شخص سره یو څرګند مسؤلیت ټړون لرم چې دا وضعیت پکې شامل وي؟ که څواب یې ټولو دریو لپاره "څه" وي، نو شا ته لاړ شئ. ووینئ. موجود اوسئ. هر بالغ خپله خپلواک واک لري په خپله ژوند باندې. دا هغه واک هم شامل دی چې د انتخابونو کولو لپاره چې شکاري، د بهر څخه، دا ممکن د ګناهونو وي. دا د نظام خرابولو لپاره د واک په شمول دي. نظام خرابېدل نه یوازې ناکامې ده - دا هغه لحظه ده چې ترټول ډیر قوي زده کړه رامینځته کوي. هغه نظام چې ستاسو سره خراب شوی و، پرته له دې چې څوک مداخله وکړي ترڅو د مخنیوي وشي، ممکن هغه څه وي چې په نهایت کې هغه وسایل چې تاسو اوس نړدې کوئ، اړین احساس کړی ول، نه بلکې اختیاري. د بل چا نظام خرابولو مخنیوی کول ممکن هغه تجربې څخه غلا وي چې هغې ته به اړتیا لاره جوړه کړي. پدې حالت کې توپیر شتون لري. استثنا یوازې محدود دی: د ژوند لپاره فوري خطر، د مداخله لپاره څرګند غوښتنه، یا ځانګړی مسؤلیت ټړون چې په بشپړه موافقې سره ومنل شوی وي. د دې شرایطو څخه بهر - دوی حق لري خپل ژوند څنګه غواړي واوسي، او ستاسو رول دا دی چې د هغه څه لپاره موجود شئ چې راتلونکي کې پیښ شي.

د دریوبمې برخې تمرین -- خپله غوښتنې لامل په محلي کچه کنټرول کړئ.

ځکه چې د دوی ستونزې، ګډوډي، یا وضعیت به ځینې وختونه ستاسو عصبي سیستم تحریک کړي. تاسو به هغه اندیزه احساس وکړئ چې د یو چا لیدل چې څه کوي چې تاسو یې خطرناک وینوئ. تاسو به د عمل کولو، د څه ویلو، او د حالت بدلون ورکولو اړتیا احساس کړئ. دا احساس ستاسو دی. دا ستاسو ایمیګډالا ده چې د هغه الګو ته ځواب ورکوي چې پیژني. دا د دوی مسؤلیت نه دی چې خپل چلند بدل کړي ترڅو ستاسو داخلي احساسات کنټرول کړي. د حالت، او د دې لپاره چې دوی مسؤار کړي، یو ډول بهرنۍ تنظیم ده - تاسو ورځخه غواړئ چې هغه کار وکړي چې تاسو یې خپله مسؤلیت لرئ. داخلي پروسه: زما عصبي سیستم هغه څه ته ځواب ورکوي چې زه ګورم. دا زما عکس العمل کړه ده، چې ما په کې راپورته کیږي. د دوی چلند د پیل کونکي دی؛ زما عکس العمل کړه د مدیریت لپاره مني. کله چې تاسو اړتیا لرئ ځان جلا کړئ، بهرنۍ اختیارونه: 'زه یو څه وخت ته اړتیا لرم.' 'زه به... 'په لنډو کې بهر تل شئ.' 'زه د تا په اړه پاملرغه یم او زه دا خورا سخت محسوسوم - آیا مور کولی شو ځنډ وکړو؟' دا ټولې جملې ستاسو د خپل حالت مسؤلیت اخلي، پرځای یې چې دا یې ستونزې وګرځوي. دوی صادق دي، دوی مهربان دي، او دوی اړیکې ته ساتنه ورکوي پداسې حال کې چې تاسو خپل حالت تنظیم کوئ.

د څلورم تمرین — د خونې په بالغ سره خبرې کول
هر چا په ځان کې ډېرې داخلي غږونه او حالات لري. هغه دی چې خبرې کول ارزښت لري، هغه مسلکي، عقلدار، او خپله لار ټاکونکي بالغ دی - هغه برخه چې په حقیقت کې ژوند یې پرمخ وړي او د سترګو مشرۍ کولو او واقعي پریکړې کولو توان لري. هغه دی چې خبرې کول ارزښت نه لري، هغه عکس العمل شپې، ژوبین شوې، یا ویره لرونکي برخې دي چې د خواشینۍ، پالنې، او زیاتې محافظت له امله په ځانګړې ډول کمزورې شي، پر ځای یې پیاوړی نشي.
د بالغ سره خبرې کول څه ډول دی: تا څه فکر کوئ چې وکړئ؟ تاسو دا څنګه پلان لرئ ترسره کړئ؟ ستاسو لپاره څه مناسب به شکاري؟ زه په تاسو باور لرم چې هغه څه وممئ چې دلته اړین دي. د ویرې شوې ماشوم سره خبرې کول: "اوه، تا مسکین یې. اجازه راکړئ زه مرسته وکړم. اندیښه، دا به ښه شي. تاسو دې ته یوازیتوب نه دی. دا جملې، که څه هم په ښه ډول ویل شوې وي، ستاسو په توګه د والد ځانګړتیا او د دوی

په توګه د ماشوم ځانګړتیا تنظیموي - د هغه ځواو په اړه فکر وکړئ چې د اړتیا او سست لامل کیږي، پرځای یې د عمل او حرکت. فرض کړئ چې دوی توانید لري. فرض کړئ چې دوی مقاومت مندي لري. فرض کړئ چې دوی د خپلو ژوند متخصصان دي. اجازه ورکړئ چې ستونې ستاسو ژبه په دې مفروضاتو کې منعکس کړي، او دا مفروضات به د دوی لخوا تولید شوي ځوابونو له لارې تقویت شي.

— 33.4 —

اجازې پل.

څنګه کولای شئ هغه څه وړاندې کړئ چې تاسو لرو، پرته له دې چې یې په مجبور اغیزه وکړي؟

د نه وړاندې کولو او غیر متوقع هر څه وړاندې کولو ترمنځ یو منځنۍ لاره شتون لري. د اجازه پل ډاډه کوي چې ستاسو تجربې په نصبولو پرته هم ترلاسه کیدی شي.

د دو ګام وړاندیز

لومړی ګام: لنډ بیان وکړئ، په تفصیلاتو کې نه ورځئ. د اړون تجربې په اړه لنډ خبره وکړئ، مګر په تفصیل سره یې تشریح کړئ.
'زه هم داسې یو څه تجربه کړې.'
'زه دې سیمې ته یو څه پوهیږم.'
'زه دې موضوع سره مخ شوی یم.'
دا تجربه چمتو ده، خو بل شخص نشي اړ چې دا واخلي که هغه نه غواړي.

دوهم ګام: اجازه وغواړئ.
'ایا تاسو غواړئ چې واورئ څه مې مرسته وکړه، یا ته غوره ده چې زه یوازې واوسم؟'
زه ځینې نظرونه لرم که... ستاسو خوښه ده، مګر زه هم د دې لپاره خوشحاله یم چې دلته موجود وم.'
ایا تاسو غواړئ چې زه هغه څه شریک کړم چې ما وموندل، یا دا ډیر احتمال دی چې دا یو فکر کولو وخت "
وي؟" اجازه ورکولو سوال به ورته ریښتینی اختیار ورکړي په اړیکه کې. که دوی وایي چې دوی غواړي ستاسو نظرونه واوري، د شخصي تجربې څخه خبره وکړئ او هغه ژبه وکاروئ چې څرګنده کړي چې تاسو هیڅ تجویز نه کوئ: "چې زه کار وکړم..." "زه وموندل چې..." "زما په حالت کې..." که دوی وغواړو په غږ وکړئ، په غږ وکړئ. د یوې وړاندیز وروسته، یې په بشپړ ډول پریږدئ. په همدې خبره کې بیا ورته مه شتونئ. په راتلونکې اونۍ کې هم مه پوښتئ چې آیا دوی د هغه څه په اړه فکر کړی دی چې تاسو ورته شریک کړي وو. دا کار د دوی په لاس کې دی. دا هغه ځای دی چیرته چې باید وي. د وړاندیز کولو حرکت - او بیا د پایلې په ریښتینې توګه خوشحاله کول - د وړاندیز بشپړتیا ده. هرڅه له دې څخه ډیر فشار دی.

— 33.5 —

ژبه چې ټرلو احساسات رامینځته کوي په پرتله، هغه ژبه چې د لرې والي احساسات رامینځته کوي.

هغه کلمات چې اړیکې جوړوي او هغه کلمات چې یې پای ټاکي.

ژبه بې طرفه نه ده. هغه کلمات چې د یو حالت په توګه کارول کیږي، د دې په اړه مفروضات لري چې څوک د دې وضعیت پر سر واک لري، څوک د دې سره د مبارزې وړتیا لري، او ویونکي څه فکر کوي چې غوښتل یې چې اوریدونکی څه وکړي. هغه کلمات چې د بل چا ژوند ته واک ورکوي - حتی که په نرمه سره - د وړاندوینې شوي عکس العمل لامل کیږي: ځپلو، دفاع یا اړیکې څخه وروسته شا اخیستل.

د هویت نښې په لټه کې نه شونې کلمات او اصطلاحات: مخدره، شراب‌خوار، ځپونکي، پاک، ناپاک. دا کلمات ادعا کوي چې دوی پوهیږي یو شخص څوک دی، پرځای یې هغه څه چې هغه کوي یا تجربه کوي. دوی د سترګو په ټرل کیدو لامل ګرځي او ډیر احتمال لري چې د شرم احساس رامینځته کړي، پرځای دې چې د هغه څه وهڅوي چې بدلون ته اړتیا ده. هغه شخص چې "مخدره" بلل کیږي، هغه ته ویل شوي چې د هغه اصلي شخصیت یو ځانګړی خصوصیت لري. هغه شخص چې په داسې ډول تشریح شوی چې هغه څه چې یې تر اوسه وکړي دي... یوې شخص ته چې د اجباري توکو استعمال له مخې ځانګړي عادت لري، هغه په خپل چلند باندې یو څه ویل کیږي — کوم چې بدلیدونکی دی. اخلاقي کلمات: سمې، مرست کوونکي، معتاد، غیر فعال. دا کلمات ادعا کوي چې دوی د یوې موقعیت یا شخص د اخلاقي حالت ته پوهه لري. دوی وینا کوونکي ته د عادي او فعال حالت یو معیار ورکوي، چې د بل چا ژوند پر وړاندې پلټل کیږي. حتی کله چې دا کلمات د متخصصانو لخوا په کلینیکي شرایطو کې کارول کیږي چې ځانګړي تخنیکی معنې لري، په عادي خبرو کې، دوی د قضاوت په توګه راځي. امرېز ژبه: باید، اړتیا ده، باید، ضروري دي، سم کار دی، که زه ستاسو ځای نیمه وایم. دا ټول ستنې ستاسو قضاوت ته بد بدلوي. دوی فرض کوي چې ستاسو ارزښتونه او لومړیتوبونه باید د دوی

انتخابونو باندې حاکم وي. په خورا اساسي ډول، دا امرونه دي - او هغه امرونه چې غوښتل شوي نه دي، هغه امرونه دي چې مقاومت به وشي.

زه پام کوم...
دا شکاري چې...
هغه څه چې زه واورم...
دا لغزېږي...
دغه جوړښتونه په ډاګه کوي چې تاسو د يوې تجربې راپور ورکوي، نه يوازې يو حقيقت بيان کوئ. دوی ځای پرېږدي چې بل چا د دې تجربې ته تعديل وکړي، دا زيات کړي يا سره وغوړي. دوی ستاسو په توګه شاهد ګرځوي، نه په توګه قاضي.
پوښتنې چې د دوی فکر مرکز کوي:
"ستاسه نظر څه دی؟"
تاسو څنګه يې وينئ؟" 'ايا څه شی مرسته کولای شي؟' 'ستاسو نظر څه دی په اړه د...؟' دا پوښتنې فرض کوي چې بل کس د خپلو اړوندي فکرونو او دريو سره. دوی تفکر ته بلنه ورکوي، نه عمل کولو ته. دوی مکالمه په يوه ريښتيني تبادله ګډول کيږي، نه په نتيجه رسولو. د خپل تجربې لپاره مالکيت ژبه: 'زما لپاره...' 'زه په حالت کې...' 'چې زه څه وکړم...' 'زه وموندل...' دا جوړښتونه څرګندوي چې تاسو شخصي تجربه راپور ورکوي، نه حقيقت مطلق. دوی پرته له دې چې امر وکړي، معلومات شريکوي. دوی بلنه ورکوي پرځای بيا د اړتيا رامينځته کول. بې طرفه تشريح: په ځای د "دا ناکام ده"، هغه ليدل شوي نمونې ته تشريح وکړئ: "دا شکاري چې ځينې ستونزې رامينځته کوي." په ځای د دې چې ووېل شي "تاسو هغه ملاتړ کوئ"، پوښتنه وکړئ: "تاسو د هغه رول په اړه څنګه احساس کوئ؟" تشريح تفکر ته بلنه ورکوي؛ برچيو دفاعيت تحريک کوي.

په ژبه کې عام غلطيان او د دوی ښه بديلونه:

ژبه چې مقاومت رامينځته کوي.

ژبه چې اړيکې خوندي کوي.

وايي چې دا څه ښه ده.

تا زه مسموم کوئ.
دا وضعيت د يوې ډول کړکيچ رامينځته کولو په موخه دی.
د ليد لپاره د نمرو ترتيب په دې ډول دی:

* [شميره ۱]
* [شميره ۲]
* [شميره ۳]
* [شميره ۴]
* [شميره ۵]

ت تاسو دې اړتيا ده چې په بيا رغونځ کې لاړ شئ.
ستد مرستې کوم ډول فکر کوئ؟
پراښتنه پرته، د فکر مرکز کول.
زه چې وکړم، تاسو هم بايد هڅه وکړئ.
زه هغه شيان وموندل چې ما سره مرسته وکړه.
زه د خپل تجربې په اړه خبرې کوم، مګر دا يوازيتوب ندي.
تا هغه ته د مرستې کوئ.
ستاسو په نظر څه ده د هغه رول په اړه چې تاسو يې لوبوي؟
ځانګړې پوښتنې رابرسره کړئ چې د ځان پلټنې لامل شي، پر ځای يې چې يو ټاکلي چوکاټ ولپوي.
دا د نارمل لامل ده.
دا نمونې شکاري چې ځينې ستونزې رامينځته کوي.
بې حوصله نه اوسئ. د مرستې لپاره ډېرې لارې شتون لري.

* د ځان سره مه کوئ.
* په دې اړه فکر وکړئ چې څه شی به تاسو ته ښه راغل شي.
* يوځل بيا هڅه وکړئ.
* د نورو سره اړيکه ونيسئ.
* مربوطې مرستې موندلو لپاره findahelpline.com ته لاړ شئ.

که تاسو په خپل ځان باندې د تاوان کولو يا د ژغورنې په اړه فکر کوئ، نو مهرباني وکړئ سمدلاسه د لاندې کوډونو څخه يو ته زنګ ووهئ:

* [کريډيټ کوډ]

* [کریډیټ کوډ]
* [کریډیټ کوډ]

کارولو Naloxone یا Recovery Kernel دا مهمه ده چې په یاد ولرئ چې مرسته اخستل هیڅ خپله ناکام نه ده. که تاسو د اغیزمن یاست، نو مهرباني وکړئ د طبي متخصص سره مشوره COMT، DRD2، یا MTHFR سره ستونې لرو، یا که تاسو په وکړئ.

د دې معلوماتو لپاره Blueprint ته شکریه.

تا په نشه يي اړه لري.

دا ښکاري چې د موادو په اړه یو ډول نمرو شتون لري چې اوس ډیر ستونزمن شوی دی.

د چلند تشریح کول، نه د هویت تعریف کول.

— 33.6 —

څنګه ووې چې دا ښه ترسره شوه؟

د دې ډول ناستې لپاره مناسبه پیمانه.

د هغه په اړه چې تاسو يې پالنه کوئ، د یوې خبرې اترې په جریان کې د بریالیتوب غلط معیار دا دی: آیا دوی زما مشوره ومنله؟ آیا دوی زما سره موافق وو؟ آیا دوی متقاعد ښکاره شول؟ آیا دوی هغه کار پیل کړ چې ما وړاندیز وکړ؟

دا د بدلیدو کچه نښلونکي دي. دوی اندازه کوي چې آیا تاسو ستاسو فریم ورک په دې چا کې بریالی نه و، څوک چې يې ممکن وغواړي نه وي. دوی اړیکې په یو ډول سوداګرۍ په توګه تنظیموي، ترڅو هغه د مکالمه وي - تاسو یو څه وړاندیز وکړئ، دوی باید ومني، دا چې دوی ومنل ندي، د یو ډول ناکام استازیتوب کوي.

د بریالیتوب ریښتیني معیار:
ایا دوی احساس کړل چې ویاړل شوي او درناوی لرل؟
نه، زده کړئ.
نه، ژغورل شوی.
نه، ترمیم شوی.
نه، بدل شوی.
ویاړل شوی او درناوی لرل.
نښې چې کتنه ښه بریښي:
- دوی خبرې کول دوام ورکړ - مکالمه پرمخ لاړه ترڅو پای ته وټکوله.
- دوی داسې معلومات شریک کړل چې يې پلان نه درلود - تاسو د امن ځای په توګه تجربه وشئ.
- دوی وروسته له هغه ډیر خوشحاله ښکاریده - شاهد ویستل یوازې راحتونکي وه.
- دوی مننه وکړه چې تاسو يې اوریدلي، نه د مشورې لپاره.
- دوی وروسته بیا ستاسو سره راغلل. د اړیکې وده وشوه، نه چې ځنډه شي.
هغوی د خپلو ابتکارونو له مخې، کله چې دوی چمتو وو، نور وغوښتل.
علامات چې ښیي چې لیدنه ناکام وه:
- هغوی بند شول - احساس يې کړ چې قضاوت شوي یا فشار لري.
- هغوی دفاعي شول - احساس يې کړ چې د هغه څه په لور ټرل شوي چې دوی چمتو نه وو.
- دوی موضوع بدل کړه - غوښتل يې له هغه لار څخه ودرودل شي چې خبره روانه وه.
- دوی له تاسو سره د دې په اړه بحث کولو څخه ډډه کړې ده - ځکه چې تاسو د دې سیمې لپاره خطرناک یاست.
د اړیکې اهمیت لري... نوی رسمي یا د واټن توییر:
عظیم معیار دا دی: دوی په ورته اندازه ازاد احساسوي چې مخکې له خبرې څخه يې درلوده، ترڅو هغه څه ونه ویل شي چې تاسو ویلي وو. تاسو هغوی ته هیڅ ګناه نه وه وهلې، هیڅ ملزمیت نه وه رامینځته کړی، او د "زه باید ورنوم" هیڅ احساس نه دی پریښی. تاسو یوازې شتون لرئ. او که دوی کله ناکله غواړي ستاسو نظر واخلي - که دوی په خپله خپل چمتووالي ته ورسېږي - دوی پوهیږي چې تاسو د پوښتلو لپاره خوندي یاست، ځکه چې تاسو تل یو څوک وئ. چوکې د تا ژوند او د نورو ژوند تر منځ د حدودو ته درناوی کوي. دا هغه ستر لاره ده. دا هغه څه دي چې تاسو په واقعیت سره ګټوروي.

— 33.7 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۳۳ — بنسټیزې پوهیدلې

هغه څه چې تاسو جوړ کړي دي، د ستاسو لپاره جوړ شوي. هغه وسایل چې ستاسو په ژوند کې کار کوي، د ستاسو ځانګړې مبارزې، ستاسو ځانګړې تیارۍ او ستاسو ځانګړو عصبي او ژوند لیکي شرایطو له امله رامینځته شوي. دا هغه چا ته وراندې کول چې یې غوښتنه نه ده کړې، سخاوتمندي نه بلکې جبر دی، که څه هم ښه نیت ولري.

هغه څوک چې تاسو یې مرسته ورسولو ته غواړئ، به هغه مهال تیار وي چې تیار شي، او له همدې مخکې نه.

د وخت نه په پوهیدو سره مداخله مقاومت رامینځته کوي چې... د هغه چټکوالي ته خنډه کیږي چې تاسو یې هڅول غواړئ. څلور غلطۍ چې د ځیلو لپاره دي. بې پرتو مشیرۍ: کله چې څوک نه غواړي، ځانګړې وراندیزات ورکول - حتی که نرمۍ سره ویل شي، دا د دې په معنا ده "تاسو نه پوهیږئ چې تاسو څه اړتیا لرئ، مګر زه".

د ژغورنې: هغه ستونزې حل کول چې دوی یې تاسو ته نه دي راوړي، د هغه پایلو کمول چې دوی یې د ساتنې غوښتنه نه ده کړې؛ دا هغه وده له منځه وړي چې ستونزه چمتل کوي.

د راتلونکي وراندوینه: د خپل لاره کارولو سره د دوی په اړه وراندوینه کول؛ ستوری ستاسو په اړه معلومات لري. ژوند، نه د دوی په اړه وراندوینه.

د ټراوما خرګندونې په توګه اعتبار: خپل تاریخ په هغه خبره کې ځای ورکړئ چې دوی ته پورې اړه لري؛ ستاسو تېر یو کتابتون دی، نه یوه صحنه.

خلور عملونه چې باید ترسره کړئ:

شاهد کول: کله چې دوی پرته له پوښتنې څه ووایي، هغه څه واخلئ چې وراندې شوي او د ترلاسه کولو په اړه خبر یې کړئ؛ ډیری خلک غواړي واشنوي، نه دا چې ترمیم شي.

د خپلو ستونزو کولو لپاره د دوی حق ته درناوی وکړئ: هر بالغ شخص د خپل ژوند پر ځان حاکمیت لري، پشمول هغه اختیار چې د زیانونو سره مخ شئ؛ دوی ممکن خپله لار وموميي، دا ښایي هغه شوونکي وي چې تاسو هیڅکله نشئ کولای.

محلي عاطفي تنظیم: د دوی ګډوډي ستاسو عصبي سیستم تحریکوي - دا ستاسو عکس العمل دی، هغه څه چې تاسو باید کنټرول کړئ؛ دې ته د دوی مسؤلیت مه جوړوئ.

د بالغ سره خبرې کول: د دوی ور، ځانګړي او منطقي اړخ ته خطاب وکړئ؛ فرض کړئ چې دوی ور دي، پیاوړي دي او د خپلو ژوند متخصص دي؛ اجازه ورکړئ چې ستاسو ژبه دا خرګند کړي.

اجازه ورکولو پل: څنګه وراندیز وکړئ پرته له دې چې مجبور کړئ. لنډ معلومات په اړه تشریح کړئ. تجربه، بیا پوښتنه وکړئ: "ایا تاسو غواړئ چې واورئ څه مې مرسته وکړه، یا ته غوره ده چې زه یوازې واورم؟" که هو: د شخصي تجربې نه د تجویز له مخې خبره وکړئ - "چې زه څه تجربه وکړم هغه وو..." په دې ځای کې چې "تاسو باید...". که نه: واورئ.

یو وراندیز، بیا په صادقانه توګه پایله پریږدئ؛ نور ډیر فشار دی.

ژبه چې اړیکې خوندي کوي.

اجتناب کړئ: د هویت لیبلونه، اخلاقي کلمات، تجویز کوډ.

کاروئ: د مشاهدې فریم ("دا لکه څرنګه چې بریښنایی...")، پوښتنې چې د دوی فکر مرکزوي ("ایا څه؟"). مساعدة؟)، د خپلو تجربو لپاره خپل ژبه کاروئ ('زما په اړه...')، ډولونه تشریح کړئ، خلکو ته نوم مه راغورئ؛ د فکر کولو بلنه ورکړئ، مګر د اطاعت غوښتنه نه. سم بریالیتوب اندازه: آیا دوی احساس کړل چې اوریدل شوي او درناوی لرل؟ نه وه اغیزمن شوید، نه وه ثابت شوید، نه وه بدل شوید - اوریدل شوي او درناوی لرل. د بریالیتوب نښې: دوی خبرې ته دوام ورکړ، دوی نور څه شریک کړي، دوی په ښکلو ډول ښکاره شول، دوی بیرته راغلل. د ناکامۍ نښې: دوی بند شول، دفاعي شول، موضوع یې بدل کړه، یا له لید څخه بهر شول. نهایت بریالیتوب: دوی احساس کوي چې کولی شي ستاسو په اړه نظر ورکړي. او دوی پوهیږي چې تاسو یې خوندي یاست او کله چې دوی چمتو شي، کولی شي له تاسو پوښتنه وکړي.

د پاییز خبره: تر ټولو ستونزمن کار دا دی چې هغه څه ومومو چې کار کوي، کله چې د وراندې کولو مهال نه وي. تاسو یو واقعي شی بیا رغ کړئ دی. تاسو غواړئ دا شریک کړئ. دا تمایل ښکلی دی. دا د ریښتینې پالنې څخه راځي. او په ډیرو حالاتو کې چې دا ظاهریږي - هغه ورور سره چې په خرګند ډول ستونزه لري، هغه ملګرۍ سره چې د معمولو ګلوکو تکرار کوي - دا هم وخت نه دی. نړۍ د خپلو ځانګړو مرحلویو په هر حالت کې خلک لري. د هر ډول بدلون لپاره چمتو والی. ډیری یې هغه مرحله ته نه رسیدلي چې ستاسو مداخله د بلنې په توګه وپیژندل شي، او نه د تکرار په توګه. هغه څوک چې له تاسو څخه ترټولو زیات ګټه پورته کوي، هغه دی چې خپله لار وموندلې وي او هغه ځای ته ورسیده چې کولای شي د دې نه ترلاسه کړي. دا رسیدنه بهرنۍ لامل سره نه شوي تولیدولی. یوازې هغه مهال مني کیږي چې راغلې شي. داسې کس اوسیدل چې تل شتون لري، داسې څوک چې تل په سړه او آرام ډول عمل کوي، صبور وي، هیڅکله هم مجبور نه کړي، نه یې درس ورکوي، نه یې زور اچوي، او د دې لپاره چې د وخت نه مخکینې اقدامونو له امله اړیکې ونه ټوټې شي، ډېر نادر او ارزښته وي. دا هم ستونزمن دي، ځکه چې یې د هغه څه زغم شامل دی چې تاسو په کار کولو پرته لیدئ. تاسو د دوی ژغورونکي نه یاست. تاسو یو ملګري یاست چې خپله یوه لار تېر کړې ده. خپل لاره پرانیزئ. اجازه ورکړئ چې دوی هم خپل لاره وموميي. که لاره یې سره تطابق ولري، او که دوی غواړي شرکت وکړي، یو څه مهالې سره لاړ شئ. کله چې دوی چمتو شي، موجود اوسئ. کله چې دوی نه وي، سکوت وکړئ. دا سکوت ممکن هغه څه وي چې دوی ته وغوري. دا د تسلط دی - پوهیدل چې ژوند مو چیرته پایږي او ژوند یې چیرې پیل کیږي.

پایله کوډ ۳۳ — د حدود معمار.

— د څلورم ټوک پای —

.پینځم ټوک - هویت، نقشې او ذهني معمار

.ځمکې لوستل، نسکوریدو، ژبه، حساب کتاب او د خارا بوټي

دا هغه سیمه ده چې خلک پکې ترټولو ډیر وخت ځړوي - نه د دې لپاره چې دا سخت کار وي، بلکې د دې لپاره چې دا تر ټولو پټ دی. ذهین څنګه خپل ځمکن نقش کوي؟ تاسو څنګه د ماتیدو نښې په وینا کې تشخیص کوئ مخکې له دې چې دا کړکیچ شي؟ تاسو د خپلو لپاره کوم ژبه کاروئ، او آیا دا مرسته کوي یا ستونزه رامینځته کوي؟ د دې جلد په "سینټوریان پیپرونو" کې دغو پوښتنو ته د دقت او احتیاط سره ځواب ویل شوی دی چې ډیری... بیا بیا، د شفای لیکنات هیڅکله هم نه رسېږي.

پروتوکول ۲۰

ځایونه او سیمې وپیژئ.

د ترمې احساس د منظرې لوستل مخکې له دې چې هغه ظاهرېږي.

د هغه کسان لپاره یوه پروټوکول چې تر دې چې د اور له لارې لایرځي، تړې خوښ دي چې پرې ګرځي.

د یوې غوښتنې پیل هغه وخت نه وي چې دا شعور وشي. کله چې کشش په روښانه ډول احساس شي، نو پروسه یوازې پیل شوې وي - عصبي سیستم یو سیګنال وپیژني، یو ټرار ترلاسه کوي، او یو لاره فعالوي چې د زړو ځله تکرارونو له خوا جوړه شوې وي. هغه څه چې د ناڅاپي اړتیا په توګه احساس شي، د هغه څه لیدل شوی سر دی چې ډیر مخکې پیل شوي وو. مغز یو خورا کارا نمونې پېژندنه سیسټم دی. کلونو راهیسې د کارولو له امله، دا د ځینو نښو تر منځ اړیکې جوړوي -- وختونه، ځایونه، خلک، احساسات، حسی توضیحات -- او هغه راحتۍ، خوښۍ یا وتل چې وروسته رامنځته کیږي. دا اړیکې مفاهیم نه دي. دوی د عصبي منظره ځانګړې برخې دي، چې په مغز کې جوړ شوي دي لکه څنګه چې یو لار په ځمکه کې د تکراري ګامونو له امله رامینځته کیږي. هغه لار د تعقیب کولو لپاره پریکړې ته اړتیا نه لري. دا یوازې شتون لري، او پښه یې مونډلی شي. دا پروتوکول دې په دې اړه ده چې مخکې له دې چې لاره واخلي، هغه سیمه وپیژني. دا د هوسونو سره مبارزه نه ده - مبارزه ستړی کوي، ناموثقه ده، او که چیرې سیمه په کافي دقت سره وپیژندل شي نو غیر ضروري ده ترڅو د خطرناک ځمکو څخه مخینه وشي. نقشه جوړونکي کار د جګړې مخکې دی: ځمکه پوه شئ، د نړیدیتونو په وپېژندلو او سفر پیل کولو دمخه لاره جوړ کړئ. هدف دا ندي چې هغه څه له دې قوي وي چې کلونه وهلې دي. د هوښیارۍ په موخه دا ده چې یوه پریکړه وشي، کله چې آرام او روښانه وي، د دې لپاره چې کله هر ځانګړې سیګنال راځي، څه وشي. هغه پریکړه چې مخکې شوې وي، لاره چې مخکې غوره شوې وي، بدیل چې مخکې ټاکل شوی وي: دا هغه ډول ده چې ستونزمنې برخې د هغې په شمول نه ځانګړیږي چې د بل هر څه په اړتیا سره د یوې دقیقه پیمایې مقاومت ته اړتیا لري.

— 20.1 —

د ټریګر نقش.

هر سیګنال ته نوم ورکول مخکې له دې چې هغه فعال شي.

هر ډول تمایل یو علت لري -- هغه ځانګړې اشاره چې د تړاک په فعالولو سره مرسته کوي. عوامل خورا توپیر لري، د هر شخص او توکو له مخې، مګر دوی په پیژندل شوي کټګوریو کې راځي. د دوی نقشه کول لومړنۍ کار ده: نه په مفروض ډول، بلکې په ځانګړي ډول، هغه ځانګړي عوامل چې د دې ژوند، دغه تاریخ او دغه عصبي سیستم سره تړلي دي.

د وخت دریو ډولونو:
*** ورځني وختونه: د ورځې هغه ځانګړي ساعته چې معمولا د نشه مخکینې کار پیل کیږي، په کاري اونۍ پای، هغه یکشنبې ماسختنه چې د یوې سختې ورځې وړاندوینه کوي.**
*** تادیات (د معاش ورځې).**
*** فصول.**
*** د زیانونو یا کړکیچونو یادونې.**
*** اخترونه.**
*** وخت له تر ټولو لږ ارزول شوي محرکونو څخه دی، ځکه چې د هغې تیریدل بې اغیزه شکاري - مګر عصبي سیستم په کلونو کې د ځانګړو پیښو په ځانګړي وختونو ثبت کړي او هغه اړیکې جوړې کړي. د سیمې په اساس:**
*** سترګې، سوسوزي، ځانګړي ودانیان، د سرچینو شاوخوا سیمې، هغه شارونه چې کارونکي یې فعالې دوره کې لیدلې دي.**
*** هغې ځایونو ته اړوندې سیمې چیرې چې کارونې ترسره شوي، توکي ترلاسه شوي او ځینې کسان راټول شوي.**

د بدن لامل: ډیری وختونه جسم د ذهني پوهیدو څخه مخکې د ځای پر اساس عکس العمل ښیي - یو ټینګید، یو کشش، یا د څه شی فعال احساس - ځکه چې دا اړیکې عصبي سیستم کې شتون لري، نه په شعوري فکر کې.

د خلکو په اړه:
*** هغه کسان چې کارونې په جریان کې موجود وو.**
*** ملګري چې د نشو ترلاسه کولو لپاره یوځای راټول شوي. د تیرې تجربې شراکتکاران چې اړیکې یې د نشې په شاوخوا جوړې شوې وې. د کورنۍ غړي چې د دوی ځینې اړتیاو تاریخ د وتلو یا له احساساتو څخه د**

خلاصون لامل شوی و. سوداګر او د دوی ټولني. هغه کسان چې د دوی سره تړاک نه د دې لپاره دی چې دوی څوک دي، بلکې د دې لپاره چې د دوی شتون تل یو څه وړاندوینه کولی شي. عواطف: هغه حالتونه چې نشه د دوی په واسطه رامینځته شوي، بدلون ورکړل شوي یا له هغوی څخه د وتلو لامل شوي: ستونزه، اندیښنه، بې کلتور، غم، تنهایی، خفګان، د ورځې هغه سړه احساس چې هیڅ هدف نه لري. مګر د خوشحالي حالتونه، لکه جشن، د هغه احساس چې یو څه وګټل، او هغه ټولنیز آسودګی چې په هغه مناسبتونو کې شتون درلود چیرې چې د نشو کارونې معموله وه. دواړه دردونکي او خوښونکي احساسات تړاوونه لري. ځانګړي حسیت سګرټ، یو ،sohol ئ. بوی: الکاینa لرونکي موسیقي - هغه دوره میوزیک، هغه غږونه چې د کارونې پر مهال ځانګړی عطر. بصري نښې: بوتل یا پایپ شکل، پوهیدو وړ بسته بند. حتی هغه خوندونه چې د مخلوط کونکو یا خواړو سره تړلي دي چې د کارونې په څنګ کې مصرف شوي. حسی سیستم د باور وړ دقت سره تړاکونه ثبتوي؛ یو بوی چې کله دمخه تجربه شوی و، وروسته کلونو وروسته بیا راپورته کیدی شي او هغه لاره فعالوي چې احساس یې په اصل تجربې ورته دی. د موقعیت نښونځی او نه حل شوې تنش. د کار یا مالي ستونزې. د اړیکو مشکلات. بې جوړه وړیا وخت - هغه ورځې چې هیڅ شی ټاکل شوی نه و، چې په تیرو کلونو کې دا وخت د نشې استعمال لپاره ډک کیدلی و. ټولنیز مناسبتونه چې هڅولو یا مسؤلیت نه لري. دا حالات یو ډول نه دي؛ هغه څه چې یو شخص ته د ستونزې لامل ګرځي، بل چا ته اغیزه نه کوي. دنده د تشخیص ده. د دې تاریخ سره اړوند ځانګړي وضعیتي نمرو.

د لاندې ورکشټ په کارولو سره، خپل ځانګړي ټریګرونه د شل ګونې کټګوریو کې نقش کړئ. تفصیلي مهم دی - هغه کټګوري چې د عمومي ننوتلو سره ډک شوې ده، له هغه څخه کم ګټه لري چې یو ځانګړی ننوتل شتون لري چې په سمه توګه یوه رښتیا پیغام نوموي.

پیلټ

د مثالونو لپاره وګورئ.

ستاسو ځانګړي ټریګرونه

په وخت سره مجهز.

ورځ، اون، معاش ورکول، اخترونه، یادونې، موسمونه

Write yours here

ځایيز.

ستر، سیمې، دکانونه، ښارونه، او ځایونه چې په کې کارول کیږي.

Write yours here

مخسوسې په اساس.

مرسته کوونکي، مخکینۍ اړیکې، او د کورنۍ غړي چې حالتونه تحریکوي.

Write yours here

په احساساتي ډول

ستړیدل، بیګانۍ، د حوصلې کمښت، غم، خفګان، تنهایی، ناڅاپه خوشحالي.

Write yours here

حسی

موسیقي، بویونه، بصري نښې، ځانګړي طعمونه یا جوړښتونه.

Write yours here

د موقعیت سره سم.

نښتو، کاري فشار، بې نظم آزاد وخت، مالي ستونزې.

Write yours here

کله چې کټګوریان وپیژندل شي، بیا هر یو د خطر د دریو عاملونو پر بنسټ رتب کړئ: هغه څومره لاملونه موندل کیږي، کله چې دا فعال شي، څومره قوي اغیز لري، او په تیرو وختونو کې څومره نږدې و چې دې له بیا ځلي کار اخستنې لامل شي. د دې لاملونو رتبې چې د دریو عاملونو په اړه ترټولو لوړې امتیازات ولري، ترټول لپاره مهم هدف دي د هغه د لارو بدلون لپاره چې وروسته ترسره کیږي. لومړی هغه ترټول مهم لامل ته پام وکړئ چې ډېر خطرناک وي. یو شه رارسیدل شوی او خورا خطرناک لامل له نورو څخه ډېر ارزښته دی. دولارې مبهم ژمنې د کم خطر نښو په اړه.

— 20.2 —

پوځي نښې.

پد هوسنو څخه مخکې څه پیښیږي؟

هوسونه په بشپړ ډول نه راځي. دوی جوړیږي - د یوې سیګنال له مخې، د فزیکي، ذهني او چلند بدلونونو له لارې، تر هغه وخت پورې چې بشپړ اغیزمن غوښتنې ته ورسیږئ. د لومړي سیګنال او هوس په اوج تر منځ، مداخله کولو لپاره یو فرصت شتون لري: دا کوچنۍ، ځانګړې او د بشپړ هوس له کچې څخه ډیر اسانه دی.

د لومړیو نښو لوستل - هغه پیل کونکي نښې چې د دې په ګوته نیونې دي چې یو څه پیل شوی دی - دغه مانا لري چې تاسو دا کار کوئ ترڅو په هغه وخت کې عمل وکړئ، نه بلکې د یوې لا پراخې او پیاوړې څېې سره مبارزه وکړئ.

چارې برخې د مخکینۍ سیګنال په اړه:

د جسم فزیکي وړاندوینې:
- بدن کې د آرامښت نشتوالی - هغه حالت چې شخص نشي کولی ثابت پاتې شي او دا ستونزه کومې خرګندې لامل نه لري.
- ځانګړې فزیکي احساسات: د قفسې په سیمه کې سختوالی، د ژاو یا غوروونو په سیمه کې تنش، د لاسونو په سطحه کې سوز.
- کم عمیق نفس اخیستل.
- د زړه د تپښتن کچه چې لکه ځنګه چې احساس کیږي یو څه لوړ ده، مګر کومې فزیکي لامل نه لري.
- ځینې مواردو کې، د لعاب تولید - هغه غبرګون چې د شرط شوي سیګنال په اړه دی.
دا د بدن اعلان دی چې یو سیګنال ثبت شوی دی. ذهني وړاندوینې چې د تشویش په اړه مثبت خیالونه رامینځته کوي — ذهن هغه وخت ته راستنېږي کله چې کارونکي د خوشحالي له لارې تېر شوي، او ستونزې یې نه وي لیدلې یا کم شوي.
تفسیر: بوازې یو ځل، دا دومره بد نه و، زه ډېر ښه عمل درلودم، زما حق دی.
پلان کول: ذهن د دې په اړه پیل کوي چې ځنګه شي ترسره شي، او محاسبه کوي چې څه اړین دي.
دا ذهني حرکتونه هغه وخت رامنځته کیږي چې غوښتنې بشپړ نه وي؛ دا لومړي تشخیص کول مانا لري چې تاسو دروازه ووینئ. دې مخکې له دې چې پرانیستل شي. چلند پیشګامونه: هغه عملونه چې د کارونې ساحې ته نږدې کیږي، او نه د هغې څخه لرې، اکثره د باور وړ ستوري سره: یو لاره چې د پیژندلې سیمې له لارې تېریږي، د کارونې دورې څخه د چا سره اړیکه، د بیا رغونې جوړښتونو او مسؤلیت څخه تدریجي وتل. زیاتیدونکي رازداري. د ناسته یا ژمنیتو له پاره پرېښودل چې هغه جوړښت چمتو کوي. چلند په هغه وخت کې بدل کیږي کله چې شعوري پریکړه نه وي شوې. عاطفي پیشګامونه: د نارازۍ وده پرته له دې چې هغې ته خواب ورکړل شي یا نوم ولیکل شي. یو خپرېدونکی د هغو خلکو په اړه چې د رواني ستونزو سره مخ دي:

*** هغه غم چې خرګند شوی نه دی.**
*** هغه زیړتیا چې کم شي، مګر وویښېدلې نه شي.**
*** هغه خپګان چې ورځ تر ورځې وده کوي.**
*** هغه احساس چې څه په پام کې ندي - د بحران حالت نه دی، او شکاره ستونزه هم نه ده، خو باثباته هم نه ده.**

که دا حالات اجازه واخلي چې پرته له پاملرنې څخه ډېر شي، نو دوی تل به د یوې ناروغۍ لامل شي.
د مداخله وخت د لومړي نښې او د اړتیا تر لوچې پورې دی - معمولا پنځه تر دریو دقیقو پورې، کله چې... ټاکل شوی مهال ډېر او شدید وي، کله چې مخکینۍ لامل خورا کم وي. د دې مودې په جریان کې عمل کول له هغه څخه ډېر اغیزمن دی، کله چې غوښتنې بشپړ شي.

یزanal لومړي ګام: د وړاندوینې سیستم جوړول - سترتیژي
په تېرېدلو کې د بیا ځپیدو یا د بیا ځپیدو په ځیر حالاتو ته وګورئ. یوه ساعت وړاندې: څه پیښ شوي وو؟ فزیکي حالت څنګه و؟ افکار څه وو؟ کوم چلند پیل شوی و؟ په داخلي ډول څه ویل کیده؟ نمائنې به خرګندیږي - د مختلفو پېښو کې یوځای راټول شوې ترتیبونه، چې د دې عصبي سیستم لپاره ځانګړي وړاندوینې ښیي.
دوهم ګام: د ریښتیا په وخت تسجیل
د دې پروټوکول تعقیب کولو لپاره شل ورځې. هر ډول هوسا را ثبت کړئ کله چې دا وشي: هغه څه چې سمدلاسه پې لامل شول، فزیکي احساسات، ذهني حالت، عاطفي حالت، او کومه چلند چې ورځخه مخکې شو. هر هوسا ثبت کړئ، حتی کوچني پې هم. ډیټا په چټکۍ سره راځي او نمائن خرګندیږي. دریم ګام - نمونې پېژندنه د شلو ورځو وروسته: کومه وړاندوینه تر ټولو تلپاتې شکاري؟ ډاډ ترلاسه کولو لپاره لومړۍ اخطار څه دي - هغه سیګنال چې نورو څخه مخکې راځي؟ معمولاً د لومړي وړاندوینې او هوسا تر منځ څومره وخت شته؟ او د اوچتوالي پېښه؟ دا معین کول چې دا دوره څومره ده، د مداخلې لپاره د وخت اندازې په اړه معلومات ورکوي. څلورم ګام - اخطار نصبول: کله چې مخکینۍ نښې معلومې شي: کله چې یوې نښې راغلې، هغه د اخطار دی. دا د تمې او وینې لپاره نه، بلکې د فوري عمل لپاره یوه نښه ده - ترڅو د هوسۍ د اوچتوالي مخکې، په دې موده کې مداخله وشي. د هرې مخکینۍ نښې سره د عمل کولو څرنګوالی دمخه ټاکل شوی وي، په آرامو وختونو کې، د "که... نو..." اصول له مخې. بشپړم برخه کې تشریح شوی دی.

— 20.3 —

د لارې بیا لیکل.

نوي لاري جوړول مخکې له دې چې اړتیا وشي.

یو لار چې کلونو راهیسې کارول شوي وي، هغه یوازیتوب له همدې امله نه ورکیږي چې یو ځل بل لاره غوره شي. دا بیا د کارولو په کموالي او همغږي سره نوي لارې په کارولو سره کم شي، تر څو چې نوی لاره د پښو لپاره معیاري شي، او پخوانه لاره له غفلت څخه وده کوي.

دا د پخوانۍ سازمان سره مبارزه نه ده، بلکې د یوې نویې سازمان جوړولو هڅه ده، تر څو هغه د پخواني څخه خورا چټک او ډاډیز شي. کلیدي اړتیاوې ځانګړتیا، مخکینۍ تیاری، او تکرار دي.

اجرایي ارادې - که-بیا جوړښت
ځپښزي ثابتوي چې نامعین ارادې د فشار په وړاندې ناکام شي. "زه به هڅه وکړم چې د محرکونو څخه ډډه وکړم" کله چې یو محرک فعال شي، دا ژباړه نه کوي. هغه څه چې پاتې وي، هغه ځانګړي ځواب دی - یو که-بیا پلان چې په روښنایي کې جوړ شوی وي او کله چې محرک راورسیدو، په اتومات ډول عمل کوي.
بڼه: که [ځانګړی محرک]، نو زه به [ځانګړی عمل].
مثالونه:
که د جمعې ورځ وي او ۵ بجې شي، نو زه مستقیم سپورت کلب ته ځم. — دوشنبه راه څخه، هغه شی به یوازې په موټر کې وي. که زه احساس وکړم چې زما په پام کېږي مخکینۍ سړی، نو زه بل لاره غوره کوم - دا ته کود شوې ده. که میاشتنی پیسې راورسیدلی شي، نو دا به په اتومات ډول د مقرار شوي GPS لاره دمخه طرحې سره په سپم کې زیرمه شي - هیڅ لاسرسي اړتیا نسته. که ستونزه کار کې یوې ټاکلې کچې ته ورسېږي، نو زه پنځه دقیقې به بهر ګرځم او خپل مسؤلیت لرونکي شخص ته زنګ ووهم. که زه پدې خبر شي چې زه د استعمال په اړه خیالونه جوړوم، نو زه هغه لیست ولسم چې په خپل تلیفون کې خوندي شوی و، د پایلو په اړه. که کوم څوک له کارونې دوري څخه زما سره اړیکه واخلي، نو زه ځواب نه درکوم او سمدلاسه د بیا رغیدو سره اړیکه نیسم. دا جوړښت قوي دی ځکه چې پریکړه مخکې مهال شوې ده، په آرام دوره کې، د هغه ذهینت له خوا چې روښانه فکر کوي. کله چې تریګر فعال شي، نو هیڅ پریکړه نشته - یوازې عمل ترسره کېږئ. اراده اړینه نسته ځکه چې... شتون نلري.

بیاځې ځنډول - ځلور کچې
کچه لومړۍ - چاپیریال تشریح
هڅوونکي عوامل د امکان تر حده له چاپیریال څخه په بشپړه توګه لرې کړئ. کور کې هیڅ ډول نشه مواد نشي وي. د سوداګر شمېره نه یوازې پټه، بلکې محو شوی وي. پخوانۍ اړیکې شمېرې ټرل شوي. لاره بدلې شوې ترڅو د لوړ خطرونو سیمې تیرې نه کړئ. چاپیریال بیا تشریح شوی ترڅو هغه هڅوونکي عامل شتون ونلري، او بیاځې ځنډول ته هیڅ ډول پریکړه اړتیا نشته ځکه چې د ځنډیدو لپاره هیڅ شی نشته.
کچه دوهم - ساختی خنډونه
د هڅوونکي عامل تر منځ خنډونه جوړ کړئ. او پخوانۍ ځای. د کار مزد په اوټوماتیک ډول حساب ته حواله شوی، چې د پیسو تقسیم یوازې د سپمې حساب ته تنظیم شوی وي. د فعالیتونو ترتیب د ترخ خطر ساعتونو پرمهال، هغه وخت کې چې د نشو استعمال به بل ډول د خالي ځای ډکولو لپاره کارول کیږي. یو مسؤلیت لرونکی شخص د معلوم خطر په وختونو کې شتون لري. مخنه ستراتیژۍ ده - دا د عمل له مخې نه بلکه د عمل ساتنې له مخې جوړه شوې ده. درجه دربیمه — تعهدات. هغه تعهدات چې نورو سره رامینځته شوي، چې د داخلي اراده څخه بهر مسؤلیت رامینځته کوي. یوه عامه اعلان چې نور به یې پام وکړي. که ستونزه - کله چې مناسب وي او طبي پوه په څار لاندې وي). د هغه درملو کار چې فزیولوژیک بدلو رامینځته کوي منظم پلټنې ته اړتیا ده چې بل شخص یې عملي کوي. دا ژمنه داسې Naloxone، Disulfiram، یا ورته). جوړه شوې چې د دې نقض به له داخلي عواقبونو څخه بهرنۍ عواقب هم ولري. ځلورم کچه — بدلول او اتومات کول. نوي کړنې په ورته وخت کې او په ورته ځایونو کې جوړېږي لکه پخوانۍ کړنې، تراوسه چې دوی په اتومات ډول عمل وکړي. جمعې ورځ ماسختېر ۵ بجو ته یو نوی هدف لرې - تمرین شوی دا هغه وخت ده چې جسم په دې لاره د مخې ته ځي پرته له دې چې فکر وکړي. د نوي لارې تکرار، تر هغه وخته پورې چې دا یوه معموله کړۍ شي، څه کم شانه شپږ عشاری ځله وي. په نهایت کې، د ببوزۍ انتخاب نه کیږي. دا یوازې رامنځته کیږي، لکه څنګه چې پخپله پخوانۍ لار رامنځته شوې وه.

د بیا لېږد نقش - ځانګړي محرکونه، پخوانۍ مقاصد، نوي "که-نو" لارې، او دا چې هر یو څنګه جوړ شوی دی:

ډیزېرې.

پخوانۍ موضع.

نوی لاره (که څه شی، بیا هغه).

دا څنګه جوړ شوي دي.

د جمعې ورځ په ماسه ۵ بجو.

بار / څښاک

که جمعې ورځ وي او وخت ۵ بجې شي، نو سپورټ ته لاړ شئ.

کیس الوتکار دمټر په داخل کې دی؛ کیلنډر ټړل شوی.
د معاش ورځ.
لیکه / وایره
که معاش راغلې شي، نو پیسې په اتوماتیک ډول د چاپر کې اچوئ.
د مستقیمو پیسو راټولولو مخکینې ویش، هیڅ لاندې ګام نشته.
سټریس د زیاتوالي پراو
د وتلو لپاره کارول.
که ستونزه وي، د مسؤلیت لرونکي سره اړیکه ونیسي.
په ټیلیفون کې نوم لیکئ؛ دوی تمه لري چې کال وکړئ.
هغه لاره
ټرمنه / لست
که چیرې نړدې شئ → بل لاره غوره کړئ.
جیپي ایس مخکې له مخه تنظیم شوی؛ د عادي لټ کارول معمول دي.
پراخه ملګري سره اړیکه نیولو.
پاسنیزې ژبې ته ژباړه:

د ځواب ورکولو لپاره؛ د یوځای کارول.
که اړیکه وشي، ځواب نه ورکړئ، سپورټ ته زنګ ووهئ.
شمېره ټړل شوې؛ د اړیکې لپاره اتوماتیک اخطار.

— 20.4 —

څه شی واچوئ.

بیاځلې مفاهیم.

پروتوکول ۲۰ - بنسټیزې پوهیدلې
دا لاره تکرار له لارې جوړه شوې ده او د هماغه ډول تکرار سره بیا هم جوړولی شئ. محرکونه هغه ټرونونه فعالوي چې زړه کلونو تکرار په واسطه لیکل شوي دي - دوی ګړندی، اتوماتیک دي او اړتیا نه لري چې شعوري اجازه واخلي.
دا ټرون د نوي لارې جوړولو سره له مخې بیا لیکلی شئ، چې دا د مساوي تکرار له لارې ترسره شي.
هدف دا ندی چې په هوس کې مبارزه وکړئ بلکې دا تضمین کړئ چې دا ډیر کم فعال شي - د نقشې کولو، د لاربو بدلون او چمتون د رامینځته کولو له لارې.
هر محرک ته نقشه جوړه کړئ. ټایم په اساس: وختونه، ورځې، دورې، فصول، یادونې.
ځای په اساس: سړکونه، سیمې، دکانونه، شارونه.
خلکو په اساس: ملګري، اړیکي، کورنۍ نمائنې.
عاطفي: هغه حالت چې له هغې څخه کار اخیستل شوی و ترڅو د بدلون رامینځته کولو لپاره.
حسي: موسیقي، بویونه، بصري نښې، خوندونه.
د موقعیت په اساس: جګړه، فشار، وړیا وخت، ټولنیز مناسبتونه.
په فریکونسي، شدت او تیرې بیا ځلې د خطر کچې پراساس ترتیب وکړئ - لومړی ترټولو خطرناک محرکونو ته پام وکړئ.
له دې مخه چې غوښتنې خورا وده وکړي، زده کړئ چې څنګه د وړاندوینې وړ نښې وپیژنئ.
جسمي: بې حوصله، ځانګړي احساسات، کم عمیق نفس، ترخیدل.
ذهني: ډیرې احساسات ښیي، منطقي کولو، پلان جوړولو، کم اهمیت ورکولو.
چلند: د دې پرځای چې له شي څخه لرې شئ، داسې عمل وکړئ چې نردې شئ، د رازونو زیاتوالی، د نظم څخه بې کله کول.
احساسات: د کرکټدو احساس، تدریجي غم، د اندیښنې زیاتوالی، د دې احساس چې څه شی به وشي.
مداخله دوره ۵ تر ۳۰ دقیقو پورې ده - د لامل په اړه عمل وکړئ، نه د هوسا پرځای.
د هر مهم تحریک لپاره ځانګړي "که... نو..." ځوابونه چمتل کړئ. نامعین ارادې ناکام شي؛ ځانګړي "که... نو..." طرحې په اوټوماتیک ډول عمل کوي.
پریکړه د روښنایي په وخت کې وشي او کله چې آرام نه وي، دا پیل کیږي.
اراده ده کله چې طرحه دمخه جوړه وي، دا اړتیا نلري. د مخنیوي په موخه، د جوړښت په څوارلس کچه کې د ودې لاملونه کم کړئ.
* **چاپېریالیز ډیزاین: د بدلون د لامل څخه د چاپېریال پاکول.**
* **بنیادي خنډونه: د لامل او پخوانۍ منزل تر منځ خنډونه ایجاد کول.**
* **ملتیایي وسیلې: د داخلي اراده نه اغیزمنې د بهرنۍ مسؤلیت.**
* **بدل شوی اتوماتیکي پروسه: نوي لارې تمرین کړئ تر هغه و چې په فکر کولو پرته ترسره شي.**

په اوسط ډول، شاوخوا شپږ دېرش ځله تکرار وشي ترڅو يوې نوي لارې ته اتوماتيک شي - د شمېرنې پيل وکړئ.

د پاييز کلمه: هغه لرستې ناظر چې سمندر وکتل، د جريان سره مبارزه نه کوله. هغه يې وکتل - د دې لامل، د دې ځواک، او د دې فصلي بدلونونه - او په مناسب ډول د لارې پلان جوړ کړ. جريان دښمن نه و. دا سيمه وه. که ښه پوه شواى شي، يوازې کارول هم کيدى شي؛ که يې خلاف حرکت وشي، نو هغه سفينه مخ ته نه ځي او ستړى کيږي. تمايلونه زمکه دي. دوى خپل الګو لري، خپله وړاندوينه شوي فصول، خپل ځايونه، او خپلې سيګنالونه چې د موج څخه مخکې راځي. دې د هماغه ميکانيزم له مخې جوړ شوي چې ټول زده کړه هم د هغه په واسطه رامينځته کيږي: تکرار، ټرون، مغز د هغه څه په يادولو کې خورا کارې ظرفيت لري چې د راحت مخکې شوې وي. دا ميکانيزم خراب شوى ندي. دا په هماغه ډول کار کوي لکه څنګه چې يې ډيزاين شوى و. دنده دا ده چې ورته د کار کولو لپاره نور مواد ورکړل شي. هغه څوک چې خپلو محرکاتو ته صادقانه ځواب راکوي - هغه څوک چې د يوې مشخصې سړې، د يوې مشخصې ساعت، او د يوې مشخصې احساساتي حالت نوم يادوي - هغه په... په تير وخت کې. دوى د ځمکې مطالعه کوي ترڅو سفر په هر ګام کې د شجاعت ته اړتيا ونلري. هغه "که-بيا" لړ چې په جمعې ورځ مابنام په اوټوماتيک ډول عمل کوي، ضعف نه دى. دا هغه شخص د راټول شوي حکمت دى چې پوهيده اوسني وضعيت ته او مناسب لاره يې غوره کړه. د ځمکې نقشې جوړ کړئ. د مخکينې شرايطو يادونه وکړئ. هغه لارې ليکي ترڅو هغې وخت راسيږي. هغه جوړښت جوړ کړئ چې سم لاره يې اسانه وي. غوره لار هغه ده چې هيڅکله د ژغورنې اړتيا نه وي راغلې. کله چې هوا روښانه وي، لاره پلان کړئ. هغه لاره څو ځله تګ وکړئ ترڅو هغه يوازينى لاره شي چې تاسو ورته پوهيږئ.

پايښت پروتوکول ۲۰ — د ځمکې نقشه کول.

پروتوکول ۲۱

.پژنیزې

د بیرته کارونې په بدل کې د ریښتینې پوهیدو یوه سرچینه څنګه جوړه کړئ؟

.د هغه کسان لپاره یو پروتوکول چې غواړي د هغه څه څخه درس واخلي چې وشو، په ځای یې له هغې څخه وتښتي

کله چې یو الوتري ځمکې ته راځي، ناظر د خرابې په ځای کې ناسته نه ویري او پوښتنه نه کوي چې کوم ډول کس یو الوتري ځمکې ته راولي. ناظر نقشې وکاروي، ژبه د عمیقیت اندازه کوي، هغه جریان پیژني چې الوتري لور ته د مسلې کچه وړی، او هغه ځانګړې وخت وموميي چې په کوم کې بهیره غلطه شوه. خرابه یو حکم نه دی. دا یوه ریکارډ ده. بیا کارول هم ورته معلومات لري. دا یو اخلاقي قضاوت ندي. د یوې پېښې شتون د ناکافي ژمنې، د ناقص شخصیت ثبوت، یا د مخکینو ورځو پاکولو نښه نه ده. دا یوه پېښه ده چې لاملونه لري. هغه لاملونه نومونه لري. کله چې دا نومونه وموندل شي، دوی ځانګړو بدلونونو ته اشاره کوي. هغه بدلونونه چې رامینځته شوي، د ورته ترتیب د ورته پایلې تولید کولو احتمال کموي. هغه څه چې دا زده کړه مخه نیسي، شرم دی. شرم له ریکارډ څخه واکیري. دا په سیستم کې یو ډول داخلي... چې هغه غږ چې د دقت مطالعې ته خنډ رامینځته کوي - هغه شخص چې شرم یې احساسوي، غواړي دا لحظه پریږدي، نه دا څېړنه وکړي. شرم په شدید ډول له دې سره تړلی دی چې همدې شرایط به ورته پایله راوړي، ځکه چې شرایط وویني شوي او د ادرس کولو لپاره کارول شوي ندي. دا پروتوکول د هغه څه سره یو بل اړیکې وراندیز کوي چې وشو: د قضاوت پرځای د کینډ، د مبهم ارادې پرځای د دقت، د بیا رغونې لپاره د جوړښت بدلون. نه په سخت هځولو - بل ډول عمل کول. پوښتنه هیڅکله... دا ډول کس څنګه دا اجازه ورکوي؟ پوښتنه تل دا ده: په دقیق ډول څه وشو، او دا څه ښیي؟

— ۲۱.۱ —

وایي چې شرم څنګه زده کړې مخه نیسي.

د عامې لیدنې معاوضو: قیمت.

معمولي ځواب د بیا ظاهري کیدو ته یو ځانګړي جوړښت لري: شمیر بیرته تر صفر کښې راځي، شرم وده کوي، مبهم ژمنې وشي چې هڅه وکړئ، او هغه بنیادي شرایط چې د کارونې لامل شوي وو، په بشپړ ډول بدلون نه شي. دا ترتیب ډیر احتمال لري چې بیا تکرار وکړي.

شرم لړم - دا څنګه معلومات مخه نیسي؟

شرم یو بې طرفه احساس نه دی. دا د بدن د ستونزې عکس العمل فعالوي - کورتیزول ډیرېږي، عصبي سیستم د ګواښ حالت ته ځي، او پخوا مخینه قشر - هغه برخه چې مغز په روښانه توګه فکر کوي، په دقت سره پلان جوړوي او لاملونه وویني - کم تر ټولو کار کوي. کله چې شرم وي، هغه سیستم چې کولی شي تحلیل وکړي چې څه وشل، داسې دی چې ډیر خراب شوی دی. دا لړم یو وراندوینې شوي ترتیب لري: یو څه پېښیږي، شرم راځي، هغه څوک چې دا احساس لري غواړي داسې احساس څخه خلاص شي، د دې احساس څخه د خلاصیدو لاره یا ډیر کارول دی او یا هم انکار، او اصلي پېښه هیڅکله نه ویښل کیږي. کله چې بل ځل شرایط ورته وي، بیا هم ورته پایلې رامینځته کیږي - ځکه چې په جوړښت کې هیڅ بدلون نه دی شوی، یوازې ارادې بیا را ژوندۍ شوي، او د جوړښت بدلون پرته بیا را ژوندي شوي ارادې ترمیم نه دي. دا صرف دعا ده. شرم معلومات پټوي. فضولیت یې افشا کوي. د دې دواړو ترمنځ بدلون... دا په دې اړه نه ده چې د یوې پېښې په مینلو سره اغیز وکړی. دا په دې اړه ده چې په هغه شئ چې هغه پېښه، کله چې دقیق او پرته له ځانګړي ګناه کولو خارل شي، ترټولو ګټور معلومات وراندې کوي چې ستونزې واقعیا چیرته شتون لري.

د ورځې شمېر مسله

د sobriety د شمېرو دودیز روش په مسلسل ورځو تمرکز کوي چې د استعمال نه کولو ورځې شماریږي. یو لس ورځې، بیا د استعمال ته راستنیدل: شمېر شونډه تر صفر پورې رسیږي. دا ډول تشریح د رواني اغیزې لري - یو لس ورځې زده کړه، عصبي جوړښت بدلول، او ورځني ژوند کې بنیادي بدلونونه، لکه چې هیڅ نه وي شوی. هغه فاجعه لرونکی تفسیر چې وروسته راځي - زه ټول څه درکړم، زه بیا له پیل څخه یم - اکثرا خپله یو څه تولیدوي. زیان، چې د بیا رغون احساس یې کوي چې دا به دوام وکړي. یو بل لیدلوري په پام کې نیولو ته اړتیا لري: کاري مودې سل٪. هغه سیستم چې شاوخوا لس ورځې پرته له کومې ستونزې کار کړی و او یوه ورځ یې د یوې ستونزې سره مخ شو، د نردې ۹۹٪ کاري مودو لرونکی دی. دا یو ناکام سیستم نه دی. دا یو شه سیستم دی چې د ځانګړي ضعف سره لري، چې اوس معلومات شتون لري ترڅو ترمیم رامینځته شي. کاري مودې = ستونزه پرته ورځې / ټول ورځې. د سلو په شاوخوا ضربه شوې. دا شمیر د وخت له مخې د پرمختګ ځارنه کوي. هغه ټرینډ چې از شل سلنې څخه تر اویا سلنې پورې او بیا تر اته لس سلنې پورې ځي،

د بيا رغيدو لړ ده، پرته لدې چې کومه خاصه دوره وپريښودل شي. د يوې پيښې له امله پرمختګ محو نه شي. پرمختګ هغه زده کړې له مخې راټول کيږي چې هرې پيښې ته تعقيبوي.

— ۲۱.۲ —

تحقيق.

د يوېشتورو ساعتونو په کور کې د معلوماتو راټولول.

تحقيق د پيښې څخه په شاوخوا څلويښت او لس ساعتونو کې پيل کيږي - کله چې يادونه موجود وي او جزئيات په عمومي شکل بدلی شوي نه وي. طريقه تل هغه ده چې د تشريحونکي لخوا غوره شوې: بې طرفه، پرسونيزه، او د دې سره علاقه لرې چې ثبوت څه ښيي. دا نشل وی چې دا شخصيت څرنګه دی، بلکې دا پيښه څه شرايط او ضعفونه افشا کوي.

بخش اې - د پيښې ريکارډ
هغه څه چې بايد ثبت شي:
* **د پيښې تاريخ او وخت**
* **په ګوته ورونکي مواد يا چلند**
* **مقدار او دوره**
* **له پيښې مخکې وروسته د ثبات لرونکي بيا رغيدو وروستی تګل**
* **له پيښې مخکې د بيا رغيدو کلونه**

دا حقيقتونه دي. دوی پرته له هر ډول تشريح ثبت شوي. موخه د دقت ده - د هغه څه د روښانه ريکارډ ترلاسه کول چې وشول او کله وشو، ترڅو په نهايت کې د ډيری پيښو ترمينځ نمايل وويند.

بخش ب - د اسکن HALT
يو بن لګيدونکی ارزيابی دی چې څلور بيولوژيکي حالتونه يې معاينه کوي، چې دا حالتونه عصبي HALT سيستم ته د ستونزو مديريت کولو ورتيا کموي: ډاريدلی، خپه، يوکی، او سټړي. کله چې دوه يا تر دې زيات حالتونه په ورته وخت کې موجود وي، نو ضعف به ډير شي. HALT اسکن د بيا رغولو لامل نه تشريحوي - دا معلوموي چې آيا بيولوژيکي کمښت يو مرستيال حالت و.

ډاريدلی
د پيښې څخه مخکې وروسته مياشت کې څه وخت خوراک وشو؟ ايا په دې خواړو کې پروټين شامل و؟ څو ساعته دمخه وو څنګه تير شول؟ د وينې شکر ناثبات والی - هغه لوړيد او ټيټيدنه چې د کاربوهايډريټونو وروسته رامينځته کيږي، کله چې پرته له پروټين مصرف شي - په ثابت ډول د هوس اغيزه کوي او د محدوديت کنټرول کموي. هغه کس چې شپږ ساعته يې پروټين نه دی خواړه، د يوې تغذيه شوي شخص څخه توپير لري.
غضب: آيا غضب يا کرکه شتون درلوده؟ دا څو مياشتې وه چې پرته له دې چې وپيژندل شي، بيان شي يا حل شي، وده کړې وه؟ نه معالجه شوې غضب راټولوي؛ دا يوازې څان په يوه ډول کم نه شي. په يوې ټاکلې کچه د تېروالی راټولولو سره، دا د فکر بدلون پيلوي او د ناراحتی زغم کموي - دواړه چې د خطر زياتوالی لامل کيږي. تنګيد. له وروستۍ مرسته کوونکي شخص سره د اړيکې وه؟ آيا تنګيد وده کړی و - نه يوازې په فزيکی شتون کې، بلکې په ريښتيني اړيکه کې؟ تنګيد يو له تر ټولو ثابت ويراندوينې کونکو عوامل دي چې د بيا څلې کيدو لامل ګرځي. د عصبي سيستم په ريښتينۍ ټولنيز جلاوالي کې، د ستونزو مديريت لپاره لړ سرچينې شتون لري. ستړيتوالی. تېرې شپې څو ساعته خوب کړی و؟ تراکيز خوب کمېدل په ورځ بيا ورځ وده کوي. خوب د کميدو له امله، مخکينۍ برخه کې فعاليت راکم شيري - هغه ذهني ظرفيت چې د ځنډ، پلان جوړولو او پايلو د روښانه ارزيابي لپاره اړين دی - د اندازه کولو وړ او مهم ډول. هغه څوک چې په کم خوب کار کوي، مقاومت کولو کې لږ استعداد لري. نمره: شوني ده له صفر څخه تر څلور پورې. impulsesعصبي لحاظه د عوامل موجود وي، دا پدې مانا ده چې بيولوژيک ضعف يو مهم عنصر و. ترميم لپاره "HALT" که دوه يا زيات د کاري وسيلې (patch) بايد هغه بيولوژيک شرايطو ته ځواب شي، نه يوازې چلند ته.

بخش سی -- تحليل محيطي او د موقعيت تشخيص

موقع: پيښه په کوم ځای کې وشوه؟ آيا دا ځای مخکې هم د کارونې لپاره استعمال شوی و؟ ايا دا د مخکينۍ ارتعاش له مخې د لوړ خطر لرونکی ځای و، يا دا يو ناڅاپي حالت کې د خطر په توګه راسي؟ ايا د دې ځای څخه د ډډه کولو لپاره مخکې پلان شتون درلود، يا هلته رسيدل بې پربتوته و؟

شامل کسان: څوک هلته وو؟ آيا هغه څوک چې کاروي؟ آيا څوک د خپل حضور له لارې په اغيزمنولوونکي ډول د هوسا احساس رامينځته کوي؟ ايا هغه شخص بوازی وو؟ د ټولنيزې چاپيريال. حادې پيښلې وخت اکثراً مهم معلومات لري - د مسؤليت په اړه، د ځانګړو شرايطو سره مخ کيدو په اړه، او د شاهدانو له عدم وجود څخه. څه وخت؟ ورځنۍ کومه مهمه برخه ده؟ آيا دا د لوړ خطر لرونکی موده ده - د کار پای، يوې ځانګړې ماسختيا ساعت، يا يوه ويټ کاله نمونې؟ د وخت په اساس محرکونه له تر ټولو ثابت او تر ټولو ليدل شويو محرکو څخه دي. موقف څه وشو - جشن، شديد ستونزه، بې حوصله، يو عادي حالت چې غلط شو؟ پدې حالت کې چې يو

شخص د کومې ستونزې سره مخ شوی و، هغه ستونزه څنګه حل شوه، مهمه ده. د موقعیت په اړه معلومات مور ته دا ښیي چې هغه شخص څه غوښتل.

بخش ډي - پریکړه چینل
هر پیښه د پریکړو یو ترتیب لري چې له هغې مخکې شوی و - هغه شیبه چې په کوم کې، د کارونې لوړې محدودې شوې، چیرته چې بل انتخاب به بل نتیجه راوړی وه. د دې چینل بیا رغونه د هر ګام کې د خطا موندنې نه ده. دا د لومړي انحراف نقطې موندنه ده، کوم چې معمولا ترټولو قابل درملنه لري. له کارونې څخه شا ته لاړ شئ: هغه ګام څه وه چې سمدلاسه مخکې شو؟ او بیا؟ هغه؟ معمولا دا لږ د پیښې څخه څو ګامونه مخکې پیل کیږي - یو تصمیم چې چیرته لاړ شئ، هغه وخت کې پاتې شئ کله چې وتلو لپاره فرصت موجود و، یا تلیفون نه وکړئ. دا وروستۍ ګامونه هغه ځای دی چیرې چې مداخله ترټولو احتمال لري، ځکه چې دوی د دې څخه مخکې رامینځته کیږي چې غوښتنې خپل بشپړ شدت ته ورسې شي. د هر پیژندل شوي ګام لپاره: لږ څنګه ماتولی شوې؟ هغه وخت کې کوم خاص عمل به مسار بدل کړی وای؟ دا معلومات دي. دې به د ترمیم په شکل اغیزه وکړي.

پنج څکه.

له علامتو څخه تر اصلي لامل پورې.

یو لاملیزو تحلیل ټیکنیک دی چې د انجینري او تولیدي شرایطو لپاره رامینځته شوی و - (The Five Whys) "د "پنځه څکه یوه طریقه چې له سطحي نښو څخه د هغه بنسټیز حالت پورې ځانګړیږي، کوم چې که هغې ته پام وشي، بیا د تکرار مخه نیول کیږي. دا یوې سوال په پنځه ځله پوښتنه کوي: ولې؟ هر ځواب د بلې سوال لپاره موضوع ګرځي.

دا تکنیک کار کوي ځکه چې سطحي تشریحات کامل ښکاري، مګر واقعیت دا ندي. د "ولې دا وشل" په پوښتنې لومړۍ ځواب ډیر احتمال لري چې اصلي علت نه وي - بلکې یوازې یوې لامل ته اشاره کوي. اصلي علت څو پرتونو عمیق دی، او ډیر وختونه حیرونکي وي. د دې موندلو سره هغه څه بدلیږي چې ترمیم باید په کومو مسایلو تمرکز وکړي.

دریم مثالونه:

مثال لومړی — د تنهایی پیژوند: کله چې څوک په اوردې مودې وروسته بیا شربت ته راستونده شي. ولې؟ هغه یو بار ته لاوته شوې وه. ولې هلته ولاړه؟ ځکه چې یوه احساس یې درلوده او غوښتل یې د خلکو سره وي. ولې احساس یې کړ؟ ځکه چې له څو اونیو راهیسې د خپلې نردې دوستانو سره نه وه خبرې وکړې. ولې؟ هغه په کار د له لاس ورکولو وروسته خجالت محسوسوه او غوښتل یې ورسره اړیکه ونکړي. ولې د کار له لاس ورکولو سره دا ډول خجالت رامینځته کیږي؟ باور: د شخص ارزښت د هغه د دندې حالت په پرتله دی. لومړی علت: یو عمومي باور. دا ارزښت د دندې پراساس دی، چې خجالت رامینځته کوي، کوم چې ټولنیز تړاو کموي، او بیا انزوا رامینځته کوي، چې له همدوغه یو تصمیم نیول کیږي ترڅو په خطرناک چا کېږنده برخه کې نردیت ترلاسه شي. حل: دا یوازې د څښتنۍ مسله نه ده چې د څښتنۍ په اړه قوي اراده سره هواروالی شي. دا باور، خجالت او تړاک د یوې ستونزې برخې دي. دا حل د درملې کارونو په واسطه باور ته ځواب ویل، د ټولنیز اړیکو په موټې توګه بیا رغونه کوي، او د تنهایی د هوارولو لپاره نورې لاره رامینځته کوي چې کوم ضرورت نه لري. لو خطرناک سیمو. مثال دوه — د پیژندتیا ماتیدو پیښه: د کورنۍ لید وروسته بیرته کار ته راستونده شو. ولې؟ کله چې لید پایښتې، احساس وکړل چې ستونزمن دی. ولې ستونزمن احساس وکړ؟ هغه لید په دوامدغه نیوکونو شتون درلود. ولې د نیوکونو نه و؟ هیڅ حد نه و ټاکل مخکې له هغې یا د هغې پر مهال. ولې هیڅ حد نه و ټاکل؟ وبره وه چې د دوی د حد ټاکلو به رد لامل شي. ولې د دوی رد ګواښونکي احساس کوي؟ لا هم باور لري چې د دوی موافقې ته اړتیا ده ترڅو ښه وي. اصلي لامل: یو باور چې کورنۍ موافقې د بنسټیز امنیت لپاره اړین دي، چې له همدې امله هغه شخص په دې اړیکې کې خپل ځان خوندیتوب نښلوي، چې دا د ستونزې لامل کیږي، او بیا هم د مرستې وسیله ګرځي. حل: د کورنۍ باور په درملتي کارونو کې هڅار دی. حدود په کم خطر لرونکو اړیکو کې ابتدا تمرین شي. د بل کورنۍ تماس مخکې، ځانګړي حدود او یو راوتل کیدونکی پروتوکول مخکې تیاریږي. د مرستې کونکي شخص د لیدنې پر مهال او بیا یې موجود وي. مثال دریم - د بیولوژیکي ناکامۍ پیښه: بیرته په اجباري حالت کې. ځکه چې د ثبات دورې وروسته خواږدۍ خوښول؟ ولې؟ هغه غوښتنې پیښه د ماسختېر په پنځه بجو کې وه. ولې دا غوښتنه په دې وخت کې دومره قوي وه؟ نه پوهیږم. ولې ممکن دا ساعت ستونزمن وي؟ زه له میاشتنۍ راهیسې څه نه یم خواړه. ولې؟ ډیر مصروف وم؛ ما د ماسختېر خواړو ته پام نه درلود. ولې دا مهمه وه؟ وینې شکر ټوټه شو؛ په دې وخت کې غوښتنې زیاتېږي. لامل: د میاشتنۍ خواړو له لاسه ورکولو له امله د وړاندوینې شوي ساعت په یوه وخت کې د وینې شکر ټوټه کیدل - یو بیولوژیکي ناکامۍ. دا اراده کې ناکامي نه ده. حل: مایښام په څلورو بجو کې، ورځنۍ ډول، د پروټین خواړه وخورئ، او د دې لپاره یو ګرځنده ایلان تنظیم کړئ. د اړتیا وړ خواړه د میشتې په نردې ځای کې خوندي وساتئ. دا خواړه خورا مهم دي، پرته له دې چې د ټولو برنامو څخه اغیزمن شي. د پنځه بجو کراهنګ یو بیولوژیکي پیښه ده؛ او دا حل هم د بیولوژۍ پر بنسټ دی.

پنج "ولې" میتود -- د لاملونو له مخې د ستونځو تحلیل:

پوښتنه

د لږې کیدو څخه

حرکتونو ته

پیوسته

ولې دا وشو؟

پړه

د ژوړې لامل.

پېژنیز د سطحې پېښه پرته له دې چې قضاوت وکړئ.

ولې هغه ټریګر شتون درلود؟

د ژوړې لامل.

ستیزه یا شرایط.

پاسې په ځانګړې حالتونو کې د عمل کولو لپاره لارښود:

* د ناروغان د درملنې په جریان کې، د خطرناک شرایطو څخه د مخنیوي لپاره.
* کله چې د ناروغ لامل ثابت نه وي.
* کله چې نور درملونه ناکام شي.
* کله چې ناروغ د درملنې سره موافق نه وي.

د یادونې وړ ده چې دا لارښود یوازې د معلوماتو په موخه دی او باید د متخصص طبي پوه لپاره تشریح شي.

ولې تاسو دغه حالت ته ورتیا خپره کوئ؟

دا وضعیت.

یو چلند بریتنه.

د هغه حالت په اړه فکر وکړئ چې اوس یې تجربه کوئ. د دې حالت پېښېږي او بیا تکرار کیږي، دا مهمه ده چې د هغه نمرو ته کتنه وکړئ چې دا وضعیت رامینځته کړی دی.

پاسخ نه شتون لرو.

پټ.

یوې باور یا یوه پوره شوې اړتیا.

پاتې راجواز کړئ

دا باور/ اړتیا ولې تاسو ته اله کوي؟

باور یا اړتیا

بشپړ لامل

هغه ځمکه ته ورسئ، چې که هغې ته پام وشي، نو د دې سره سم ټول چاره بدلون مومي.

لپته لاملونو دري پینځه برخې شتون لري:

بایولوژیک:
*** وینې د شکر په کچه کې ناڅرګنوب.**
*** خوب نشتوالی.**
*** جریبه یا سپلیمنټونه له لاسه ورکول.**
*** ناروغ یا درد.**
*** هورمونونو بدلون.**
*** HALT قواعدو ته پام نه کول.**

د سمون ډول: پروتوکول د تعدیل، د ټاکنې اوتوماتیک، فزیکی مرستې.

محیط:
*** خطرناک ځایونه.**
*** هغه کسان چې ستونزې رامینځته کوي.**
*** نشه مواد شتون لرل.**
*** ناکافي وتلو طرحه.**
*** د تشویقونکي شیان سره مخالفت.**

د سمون ډول: د محیط بیا جوړول، د ځنډ کولو پروټوکولونه، د جوړښت خنډونه.

عاطفي تنظیم:
*** راټول شوي او نه پروسیس شوي احساسات - غوښتنې، غم، شرم، ډوبیدل - چې هیڅکله نوم نه دی ورکړی، بیان شوی یا هغو ته رسیدل شوی.**

د سمون ډول: د عاطفي روغتيا عملونه. درملي پروسس، منظم ورځنۍ پلټنه. د حد ماتيدو په حالت کې: هغه وخت چې ځواب بايد "نا" وي، خو ويل شي "هو"، هغه درملنې زغم چې د ظرفيت څخه زياته ده، د بيا رغونې لپاره د وخت او ځای ساتنه نه کول. د حل لړم: ځانګړي حدونو لپاره مخکې له مخه چمتو شوي سکرپټونه، په کم خطرونو باندې تمرين کول، د يوې پلانونې ملاتړ شتون. پوره نشل شوي بنسټيز اړتيا: تنهايی - د اړيکې لټول، بې حوصله - د تحريک لټول، پوښتنې احساس - د معنا لټول، انديښنه - د امنيت لټول. د حل لړم: بديلې لارې چې له کارولو څخه مخکې د بنسټيزې اړتيا سره مرسته کوي. ذهني انحراف: "د يوه ځل لپاره". فکر، د دې حق احساس، ناتوانی، د پايلو کم اهميت ورکول، بدترين حالت ته رسېدل. ترميم ډول: مخکې له مخه ټاکل شوي فکر پروټوکولونه، د پايلو لست چې په چټکۍ سره ترلاسه کيدی شي، د هرې کارونې پريکړې څخه دمخه مسؤليت لرونکی شخص اړين دی.

— ۲۱.۴ —

د ترميم.

ټکل شوې بدلون، نه بلکې نوې اراده.

هر څېړنې بايد يو ترميم رامينځته کړي. نه يوازې د هڅولو لپاره يو نوی ژمنه چې نور سخت هڅه وکړئ، بلکې د شرايطو کې ځانګړی، ستراتيژيک او تاييد ور بدلون چې هغه حالت رامينځته کړی و. اراده محدودېږي. دا د ګلوکوز او مخکينۍ برخې د فعاليت پر بنسټ کار کوي. دا د دقيق شرايط لخوا کموي - ستونزه، سټرېا، عاطفي ډوبيدل، جوخې - چې ډېر احتمال لري له دې مخکې بياځلې کيږي. د ارادې په تماى کې د هغه اصلي علت ته پام کول چې ستراتيژيک بدلون نه دی شوی، يوې لاره نده. دوه ځله تکرار کول.

معياروونه -- يو واقعي ترميم څه شی دی؟ Patch

يو ريښتيني ترميم د پنځو شرطونو سره مطابقت لري:

* **محدد -- په دقيق ډول تشريح کوي چې کوم بدلون رامنځته کيږي، نه په عمومي شرايطو کې.**
* **قابل اندازښت -- بدلون يې تاييدولی شي؛ څوک کولی شي ووينې چې آيا دا بدلون واقعيا رامينځته کيږي که نه.**
* **عملي -- د عمل ور وي؛ د هغه سرچينو يا شرطونو پورې اړه نلري چې شتون نه لري.**
* **واقعی -- د اصلي ستونزې لپاره مناسب پيمانه ولري؛ ډېر ستر نه وي چې ترسره کول يې امکان نه لري.**
* **فعال شوی -- مشخصوي چې کله او چيرته ترميم فعال شي، نه. Patch template:**

Root cause: [د پنجو پوښتنو له مخې لامل]
Patch: [په پروتوکول يا چاپر کې ځانګړی بدلون]
Trigger: [کله او چيرته دا بدلون فعال شي]
Verification: [څنګه به تاييد وشي چې دا کار کوي]

د نوي ارادې او د عملي ترميم ترمينځ توپير مثالونه:

بشپړ لامل

د لټون په موخه د ځانګړي هدفونو په اړه نامعلومات ځواب (مرموز).

کانکرۍ ځواب (ټکر).

شپږ بجې کې وينې شکر ټيټيدل.

زه خپله مقاومت لا پياوړی کوم.

ورځنۍ د ماسوپرک د ۴ بجو په وخت کې پروټين خوراکي توکي؛ ګرځنده تليفون الرم ټاکل شوی؛ د اضطراري خوراکي توکو په دفتر کې شتون.

لو خطر ځای.

زه بيا به نه ځم (تر هغه وخته پورې چې بيا ځم).

ځای د کينډيلي او جي پي ايس له لارې ټرل شوی دی؛ بديل لاره دمخه تنظيم شوې ده.

تنهايی او بې ځايه والي.

زه يوازې به ښه وم.

هفتې په هرو دريو ورځو کې لږترلږه دري مهم کاري اړيکې؛ ټاکل شوې، نه بل ډول.

کورنۍ د حدودو ماتېدل.

مور په بل ځل کې به ورسېدلو.

دو ساعتونو وروسته وځي؛ وړاندې له مخه د متن چمتون او تمرین شوی وي؛ مرستیال شخص چمتل وي.

د یو ځل لپاره فکر کول.

زه دا یاد ساتم چې دا کار نه کوي.

د کارونې پر وړاندې، د مسؤلیت لرونکي شخص سره لومړی اړیکه ونیسئ؛ د پایلو لیست په ټیلیفون کې شتون لري ترڅو سمدلاسه ورته لاسرسی ولري.

د درملو څخه غفلت.

زه بل ځل یاد کوم.

د ورځې لپاره د دوا تنظیم کونکي، چې ورځن اخطار هم لري؛ دوا په ناستې کې ځانګړیږي.

— 21.5 —

لیکوال: د معلوماتو لپاره د مرستې مرکز
د وروستي بارنې نیټه: ۲۰۲۳ کال، اکتوبر په ۲۶مه نیټه

ایا تاسو د نشه مخدراتو کارولو له امله ستونې لرئ؟
ایا تاسو غواړئ چې د دې ستونزې څخه خلاص شئ؟
ایا تاسو د مرستې لپاره لټارئ؟

مور دلته یو، ترڅو ستاسو سره مرسته وکړو.

مور په پام کې لرو چې نشه مخدرات کول د ژوند لپاره خورا خطرناک شي. دا کولی شي ستاسو جسم ته، ذهني روغتیا او ټولنیز ژوند ته زیان ورسوي. که تاسو نشه مخدرات کاروئ، مهمه ده چې مرسته وغواړئ.

مور وړاندیز کوو چې تاسو په دې برخې کې د معلوماتو لپاره لاندې سرچینې وکاروئ:

*** د نشه مخدراتو مرکز**
*** د روغتیا نړیوال سازمان (WHO)**
*** د امریکا ملي نشه مخدراتو او روانې زده کړې اداره (NIDA)**

مور همدارنګه وړاندیز کوو چې تاسو د دې سرچنو څخه معلومات ترلاسه کړئ:

*** Recovery Kernel**
*** Naloxone**
*** COMT**
*** DRD2**
*** MTHFR**
*** Blueprint**
*** findahelpline.com**

که تاسو نشه مخدرات کاروئ، مهمه ده چې مرسته وغواړئ. مور دلته یو، ترڅو ستاسو سره مرسته وکړو.

مور په پام کې لرو چې د نشه مخدراتو څخه خلاصېدل ممکن خورا سخت وي. مګر دا امکان لري. که تاسو غواړئ چې د دې ستونزې څخه خلاص شئ، مهمه ده چې مرسته وغواړئ.

مور وړاندیز کوو چې تاسو د مرستې لپاره لاندې سرچینې وکاروئ:

*** د نشه مخدراتو مرکز**
*** د روغتیا نړیوال سازمان (WHO)**
*** د امریکا ملي نشه مخدراتو او روانې زده کړې اداره (NIDA)**

مور همدارنګه وړاندیز کوو چې تاسو د دې سرچنو څخه معلومات ترلاسه کړئ:

*** Recovery Kernel**
*** Naloxone**
*** COMT**

*** DRD2**
*** MTHFR**
*** Blueprint**
*** findahelpline.com**

که تاسو نشه مخدرات کاروئ، مهمه ده چې مرسته وغواړئ. مور دلته یو، ترڅو ستاسو سره مرسته وکړو.

د پیښې وروسته لنډه خپرونه چې باید ډک او خوندي وسئ.

خوځېدلو پسله لنډه خپرونه -- د ۲۴ ساعتونو په کچه بشپړ کړئ
خوځېدلو لنډه خپرونه
[تاریخ، وخت، ماده یا چلند، د هغه څه لنډ تشریح چې وشول]
تحقیق پایلې
د پیښې په وخت کې HALT حالت
شاوخوا چاپېریال عوامل
جانسازي حالت -- درمل، خوب، وینې شکر، ستونزه کچه
منځنۍ حالت -- غالب احساس، پوهاوی، هغه اړتیا چې هڅه کیږي ترلاسه شي
تصمیم نیولو لړۍ -- لومړی انحراف، وروستنې ګامونه، چیرته چې دا لړۍ کولای شوې وه مات شي
پنځه "ولې" تحلیل
ولې ۱: [ځواب] → ولی ۲: [ځواب] → 3: [ځواب] → ولې 4: [ځواب] → ولې 5: [ځواب]
بشپړ لامل [د هغه حالت بیان چې پیښه یې رامینځته کړې]
کټګوری: بیولوژیکي / چاپېریال / عاطفي / حدود / نشو شوي اړتیا / شناختي
تصحیح توضیحات: [نټه جوړښت بدلون]
فعاله کول: [کله او چیرته دا فعال شي]
تصدیق: [څنګه به تصدیق وشي چې دا کار کوي]
کارونې ورځې: پرته له کارولو ورځ شمېر: [شمیره] / ټول بیا رغیدنې ورځې: [شمیره] / کارونې دوره: [سل٪]
لړۍ: ښه کیږي / ثابته / کمیږي
درسونه [څه دا پیښه څرګنده کړه چې مخکې نه و پیژندل شوی.
له همدې امله، د پایلې دو نیټه: \[کله چې د ترمیم اغیزمنتوب بیاکتنه وشي.

— 21.6 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۲۱ — بنسټیزې پوهیدلې
د کارولو ته بیرته راستنیدل معلومات دي، نه قضاوت. هر پیښه د لاملونو لرې چې د تشخیص او د حل وړ دي.
شرم تحلیل مخنیوی کوي او په کلکو ډول د تکرار سره ټراو لري. کړوند - دوام لرونکی، ځانګړې، او د مجازات پرته - هغه څه دي چې زده کړه رامینځته کوي. یوازینۍ ریښتیني ناکامي هغه ناکامي ده چې د پیښې شاوخوا صفر incident په خیړلو کې ناکام شي. ورځنۍ شمېر یو حساس شاخص دی. لس ورځې او یو ورځې نه وي. پرمختګ راټول شوی. دا ورځې چې تېرېږي، هغه حقیقت لرې او د هغې نه شي لرې شو.
"آپ ټائم" سلویټ یو ګټور پیمانه دی: کارونې پرته ورځې په ټولې ورځو ویشل.
د رجحانات تعقیب وکړئ، یوازې د لیندارۍ نه.
په پلټنه کې پنځه برخې شاملې دي.
حادثې ریکارډ: څه، کله، څومره؟
"هیلټ" سکن: ډاډمن، خپګان، تنهایي، سترې - بیولوژیکه کمښت شتون لري.
چورتکې او موقعیت سکن: ځای، خلک، وخت، د موقعیت شرایط.
تصمیم نیولو لړۍ: هر ګام له لومړي انحراف څخه تر حادثې پورې.
بشپړ علت. تحلیل د "پنځو علتونو" په واسطه ترسره کیږي. بشپړې لاملونه شته چې شپږ قسیمونو ته تقسیم شوي:

* **جنسي: وینې شکر، خوب، درمل، HALT**
* **محیطی: ځایونه، خلک، د چمتووالي موجودیت، د وتلو نشتوالی στρατηγική**
* **عاطفي: زیرمه شوې، نه پروسه شوې احساسات**
* **مرچه: هغه نمونې چې په کوم کې چې وخت، ځای یا حدود خوندي نه وي.**
* **پوره ستونزې اړتیا: هغه څه چې کارونکي واقعاً هڅه کوله چمتو کړي.**
* **ذهني: هغه ځانګړې فکر چې اجازه ورکړه.**

هر تحلیل یو ترمیم رامینځته کوي، نه یوه دعا. ترمیم ځانګړی، اندازه وړ، عملي، واقعي او فعال وي. اراده نشته. د ترمیم ټوټه -- دا محدودېږي، کمېږي او دقیقا هغه وخت ورکېږي کله چې ډېر ضرورت وي. بیاځل بیا تکرار مخنیوی لپاره، د ستونزې اصلی لامل ته د رسیدلو اړین دي. هر پیښه، که په سمه توګه تحلیل شي، د شرایطو او پایلې تر منځ د توپیر کمولو کې مرسته کوي.

د پایلېدو کلمه: هغه فلزپوه چې د ناکامې برخې په کې د ټکر معلوموي، د فلز له امله غم نه دی. ټکر معلومات دي - دا دقیقاً ښیي چې فشار څنګه د جوړښت څخه ډېر شو، کوم متغیر باید تنظیم شي، او راتلونکی کیږي څنګه باید توپیر ولري. ناکامي د څېړنې پای نه دی. دا یوازې پیل دی. بیرته کارول هم ورته ډول ریکورد دی. یو څه په جوړښت کې پاتې شول. د هغه حالت چې دا یې نه شي ساتای. د هغه څه ثبت، چې په هغه وخت کې وشو - پرته له دې چې ځنډ وشي، او تر خپله اصلي سرچې پورې وټاکل شي - هغه ځانګړی معلومات لري چې اړین دي ترڅو په هغه نقطه کې جوړښت پیاوړی شي، چیرته چې دا ناکام شوی و. دا د شرم له منځه وړلو ته اړتیا لري، ترڅو دا وویندېږئ چې څه وشل. شرم قابل فهم دی - دا عصبي سیستم دی چې احساسوي چې یو مهم شی ستونیز شوی. مګر اجازه نه درکوم چې دا خپرنه واخلي، ځکه چې شرم د ثبوتونو څخه غږیږي، او ثبوت یوازې هغه څه دي چې بدلون رامینځته کوي. هغه کسان چې ترماینې بیرته راستنېدل ترلاسه کوي، هغه کسان ندي چې هیڅکله بیرته کارونې ته نه راګرځي. دوی هغه کسان دي چې له هر بیرته راستنېدو څخه زده کړل - هغه کسان چې هر پیښه په کافي دقت سره وپلټه ترڅو اصلي لامل وموميي، هغه کسان چې د بیا ژمنې پرځای د عمل بدلون وکړي، هغه کسان چې خپل مثبت پرمختګ یې میاشتونو او کلونو لپاره تعقیب کړي، او هغه کسان چې راغلي. د خپلو ضعفونو په اړه د هغه چا روښانه فهم، چې یې له دقت سره مطالعه کړې وي. هغه څه چې وشول، دا د کیسې پای نه دی. دا معلومات دي. یې مطالعه کړئ. هغه څه ترمیم کړئ چې پکې څرګندیږي. بیا بیرته راشئ - له مخکینۍ څخه ډېر پوهان.

پایله کوډ ۲۱ — د ماتیدو تفسیر.

پروتوکول ۲۶

د روښنايي د واژو قاموس.

څنګه چې د اعتياد ژبه په ذهن اغيزه کوي او څنګه د دقت له دې اغيزې څخه خلاصون راوړي.

د هغه څه لپاره يو پروتوکول چې په سچه توګه نومول شي، ترڅو د صادق سره يې هکولو شي.

لومړي کلمې
هر هغه کلتور چې کومه هم ژبه درلودلې، پوه شوی دی چې هغه څه چې تاسو يو شی ته نوم ورکوي، هغه شی څنګه دی، بدلوي. نوم يوازې يوې برښنا نه دی چې د مخکينی واقعيت سره تړل کيږي. نوم د هغه واقعيت په جوړولو کې ګډون لري چې يې تشريح کوي. که تاسو يو مواد ته "جذابې" وايئ، نو ستاسو اړيکې به ورسره عاشقانه شي. که تاسو ورته "شيطان" وواياست، نو ستاسو اړيکه به ورسې د روحاني جګړې په ځير شي. که تاسو ورته "ميثامفيټامين هيدروکلورايد" وايئ او... د يو مالیکيله کيږي - کوم چې، په مهم ډول، هغه څه دي چې دا واقعاً دی. هغه اصطلاحات چې د اجباري استعمال شاوخوا رامينځته کيږي، تصادفی نه دي. دا د لسګونو کلونو ګډ تجربې په واسطه جوړ شوي او ځانګړي کارونه کوي. دا توګه ته شخصيت ورکوي - هغه ته شخصيت، عمل، روحي اهميت ورکوي. دا د کارونکي ته هم شخصيت ورکوي - هغه يې قرباني، شريک يا ځيګر ګرځوي. دا د تجربې ته هم شخصيت ورکوي - درملې پيښې يې د مقدس شی سره مخ کوټه کوي. دا ستونزه ده. همداسې لکه چې کيميا ده، ځکه چې دا کيميا ته يو نه بدليدونکی، بې پروا، (enchantment) کوډ او کونی احساس ورکوي. دا پروتوکول د دې اصطلاحاتو په باقاعده بدلون پورې اړوند دی. نه د منع کولو له لارې - منع شوي ژبه هغه ژبه ده چې خلک يې خوښوي - بلکې د دقيقې بدلولو له لارې. کله چې يو څه د تشريح کاټې، هغه تشريح به په اتوماتيک ډول وشي، نو سحر به خپل ځای پرځای نه شي کول. هغه څه چې پاتې دي، يوه کيميا ده، يو هوس دی، او يو الګوريتم دی - ځانګړې، اندازه وړ، او د رسيدو وړ. سحر به له منځه ولاړ شي. هغه ټرون، چې په دې پورې اړه درلود... دا يو ګرم او انسانی کار دی. دقت د ژورې پوښتنې خنډ نه وي. "سينټوريون" غواړي چې د انسان تجربې په يوه تخنيکي توګه راټول کړي. خو د اعتياد ميکانيزم - هغه ځانګړی بيو کيمياوي پيښې چې هوس رامينځته کوي، چې کومه اجبار ساتي، او نه يې يوازې يوې تمرکز ته محدودوي - د دې په پام سره وپيژندل ضروري ده. هغه څه چې په سمه توګه وپيژندل شي، د صادقانه د حل وړ دي.

— 26.1 —

مور څنګه د اعتياد له سره مبارزه کوو؟

دريږي لارې چې څنګه کلمات د نمرو په دوام کې مرسته کوي.

فعال اعتياد د دريو بيلابيلو ميخانيکونو له لارې کار کوي، چې هر يو يې په شخص د روښانه ليدو او مؤثره عمل کولو وړتيا ته ځانګړي زيانونه اړوي. دا ميخانيکونو پوهول د دوی له منځه وړولو ته لاره هواره کوي.

درې جادو کونکي MECHANISMS
شخصيت ورکول — د يوې پداسې نوم ورکول چې هغه څه لري او اړيکې کله چې يو کيمياوي توکی ته نوم ورکړل شي — تينا، دراکن، ليدی ايچ، لويسی — نو دا، عصبي جوړښت کې، يو شخص ګرځي. اشخاص کولی شي تاسو ته زنګ وهي. اشخاص کولی شي تاسو غواړي. اشخاص کولی شي ستاسو په اړه احساسات ولري. اشخاص کولی شي پريښودل شي يا د خيانت قرباني شي. ايمګډالا تر منځ توپير نه کوي چې يو شرط شوی ټره والي سيګنال او د اړيکې کشش څه دي. هغه کار (amygdala) چې شخصيت ورکول داسې کار کوي: دا هغه عاطفي اړخ جوړوي چې د اړيکې په شاوخوا کې وي، چې په حقيقت کې يوه عصبي کيميايي پيښه ده. دا ماده احساس کوي چې ګوند ده، کوم چې پريښودل احساس کوي لکه له لاس ورکولو. دا غوښتنې احساس کوي لکه بل چا بلنه چې هغه ته اړتيا لري، کوم چې رد کول احساس کوي لکه د ځان څخه انکار. حقيقت دا دی: يو مالیکيول شعور نه لري. هغه نشي کولی تاسو وغواړي. هغه نشي کولی تاسو ته اړتيا ولري. هغه څه چې فعال دي ستاسو ايمګډالا ده. د تکرار له لارې جوړ شوي شرطي عکس العمل تحريک کول. دا يوازې همدا ده. او دا، لکه چې معلومه شوه، کافي ده - مګر دا اړيکي نه ده. د بدبين احساس - په مطلق ډول خبرې کول چې د بدلون احتمال لرونکي کوي: زه هيڅ ځواک نلرم. زه تل ناکام يم. زه هيڅکله به له دې څخه وتلای شم. زه تل به همداسي وم. دا جملې يو جوړښت لري: مطلق وخت نښې (تل، هيڅکله، تل) چې د هويت په کچه ادعاو سره ترکيب شوي (زه يم، دا هغه څوک دی). ترکيب يو ژبنی زندان رامينځته کوي چې له هغې څخه نه شري، ځکه چې که دا بيان په دايمي او اساسي ډول سمه وي، نو د بدلون هڅه هيڅ معنی نلري. هغه کار چې د دې حالت رامينځته کوونکي عمل کوي: دا د ناکام خطر څخه ساتنه کوي لږ تر لږه د دې له لارې چې بريالیتوب په تعريف سره ناممکن شي. دا يو ثابت شخصيت رامينځته کوي، حتی که هغه دردناک وي. دا شخص يې د نورو هغو کسانو سره پيوندوي چې ورته احساسات لري. او دا د عمل کولو بار کموي - که چيرې دا ناشونې وي، نو مسؤليت نشته. لګښت: هر هغه

ځل چې خورا قاطع ژبه کارول کيږي، دا د کمزورۍ احساسونو تکرار دی. مغز هغه څه ثبتوي چې ورته ویل شوي دي په اړه ځان او داسې عمل کوي. وړاندوینه دقیقا هغه وخت پوره کیږي کله چې هغه ژبه چې هغې ته کوډ ورکوي، نورې لاره بندې کوي. ګمراه کول - د روحاني ژبې په کارولو سره د کیمیاوي پیښو تشریح کول. د خدای لمس. نړۍ پرانیستل شوه. خالص خوشحالي. له محدودیتونو څخه بهر تګ. دا تشریحات هغه هڅه ده چې مغز د خورا قوي عصبي کیمیاوي تجربو په درک کولو لپاره، د موجود فریم ورکونه کاروي. کله چې یو څه پراخه او مهم احساس شي، او هغه څه نه وي چې عادي ژوند وړاندې کوي، نو هغه چوکاټونه چې د پراخو او مهم شیانو لپاره شتون لري، د روحي دي. هغه کار چې د رازوالي لخوا ترسره کیږي: دا هغه توګه ته اهمیت ورکوي چې عادي ژوند یې نشي کولای برابر کړي. که چیرې چې هغه احساس د خدای سره مخ کوتل و، نو هوښیارۍ د خدای د لاسرسي له لاسه ورکول دي. بیاغونې په عصبي کچه، د روښنایي پر ترکیدلو تمرکز کوي. توګه ته د مقدس حیثیت ورکوي—او څوک چې په اراده د مقدس له منځه وړي؟

حقیقت: د خدای سره اړیکه یو ډول سیروټونین او ډوپامین تولید وه، چې د طبیعي حدونو څخه بهر وه، او دا د شتون لرونکو فریم ورکونو له لارې تشریح شوي وه. د کائنات پرانیستل د مخکینۍ قشر د محدودیت رامینځته کوونکي وو، چې د پراخ اهمیت احساس پې راوړی. خالص خوشحالي د پاداش لاره کې ډکوالی و دا ریښتیني تجربې دي - شدت ریښتیني و، اغیز ریښتیني و - مګر دا بیولوژیکي پیښې دي، نه کونیزې. کله چې دوی په سمه توګه نومول شي، دوی هغه پیښې ګرځي چې د بحث کولو، پرتله کولو او د متن وضع کولو وړ دي. د خدای سره مخالې، چې د "خدای سره لید" بلل کېږي، هغه بې مثالې او بې بدلې شي.

— 26.2 —

د دقت د واژه‌لي.

په سم ډول نومول.

د جادو څخه د دقیق کلمو لور ته بدلون په دې نه دی چې ژبه سړه شي. دا په دې اړه ده چې ژبه حقیقی وي. او هغه ژبه چې حقیقی وي، ذهني ته سم معلومات درکوي ترڅو کار وکړي، پرځای د هغه غلط معلوماتو چې جادویي ژبه وړاندې کوي.

مور د پخوانیو کلمو منعولو هدف نه لرو، ځکه چې منع کول ژبه منعوي، او منع شوي شیان په زړه پورې وي. موخه دا ده چې د کارونې له مخې پخوانۍ کلمات غیر فعال شي، لکه څنګه چې د یوې لرې شوې ټیکنالوژي لپاره یوه کلمه یوازې "کلاسیک" ګرځي. کله چې دقیق اصطلاح په ځانګړي ډول د جادو کلمې پرځای کارول شي، نو هغه جادو ماته شي - نه مبارزه، بلکې یوازې بدل شوی.

موادونو لپاره نومونه - د "انچنټډ" څخه تر سمې پورې:

په جادو کوډ شوې نوم.

کیمیاوي نوم

د بدلون په اړه معلومات.

ټینا، کرسټل، آیس.

میتامفیټامین هیدروکلورایډ

شخص لرې کوي؛ جزیڼې په وېښلو.

د دراګن، لیدی ایچ، سمک.

ډایاسیټیل مورفین (هیروین).

کلینکي نومونه افسانې ته د پای ټکی کیږدي.

مولي، ایکس، ای

MDMA (مېتیلین ډایوکسیمېټامفیټامین).

پوره مرکب نوم د نږدیت احساس ختموي.

کوک، سنو، وایټ ګرلز

کوکایین هیدروکلورایډ

پاسhto ته ژباړه نه شتونده. متن په انګلیسي دی.

بارز، زاینیز.

الپرازولام (د بنزودیازیپینونو ټولګې څخه).

د درملو ټولګې او مرکبو په سمه توګه تشخیص کول.

ایسید، لوسی

ایس ډي اېل (لایسرجک ایسید دی ایتیلامایډ).

کیمیاوي دقت د بې‌پروښ پر ځای شي.
شرمز، جادو شمرز.
پسیلو سیبین
فعال مرکب، نه بسته بند.

تجربې تشریح - افسانویاتو څخه تر میکانیزم پورې:

جذاب تشریح.

د دقیق تشریح.

څه بدلونونه؟

ټینا زما سره اړیکه نیولو ته چارج کوي.
زمور د ایمګډا له خوا تشویش شوي غوښتنې سیګنال رامینځته شوی دی.
د مغز سیمه پیژندل شوه؛ هیڅ څوک شتون نلري چې ځواب ورکړي.
چې د دراګون تعقیب کوئ.
د اپیوئډ ریسپټرونو اشباع د بهرنۍ فعالونکي له لارې.
بایولوژیکي میکانیزم افسانوي لټون پر ځای شو.
لمس کول د خدای سره
د سیروٹونین او ډوپامین زیاتوالی چې د طبیعي حد څخه بهر وي.
عصبي کیمیا د الهیاتو ځای نیولی؛ هغه مقایسه چې عادي ژوند سره وشي، یوازې ده.
پوهانګه خلاصه شوه.
پخوا مخې د محدودیت احساس یو لوی اهمیت رامینځته کړ.
د مغز یو پیښه چې په سمه توګه ویښژندل شي؛ "اهمیت" د دې معنی لري چې مغزه خپل بدلون شوي حالت تفسیروي.
را کمپرۍ.
د عصبي لیږدونکي کمیدو فاز ته داخلېدو.
په جسم کې څه واقع کیږي؟
زه بې کاره یم.
زه اوس مهربانۍ د دې impulses کنټرول کولو کې ستونیزه یم.
د ستونزو د مؤقت حالت د تلپاتې شخصیت ادعاوو پرځای راځي.

ولې دقت کار کوي - د بې حوصلۍ اصول
د جادو کلمو شتون مغز د اړیکو او احساساتي شبکې فعالوي. "ټینا زما ته زنګ وهي" د هغه عصبي شبکې فعاله کوي چې د انسانی اړیکو، تم لپاره، مسؤلیت او ځواب سره ټراو لري. زما امیګدالا یو شرط شوی غوښتنځای سیګنال تولیدوي، دا د تحلیل شبکې فعالوي - څه پیښ وي، دا څه مانا لري، څه کیدی شي. د جادو نوم احساساتي بار د دې لاسه ورکولو یوه برخه ده. د یوې محبوبې شخص په وړاندې غوښتنځای. او د یوې پیژندلې توکو لپاره تم ته د عصبي سیمو همپوشۍ. دقیق ژبه پروسه له احساساتي څخه تحلیلونکي سرکټونو ته سوقوي، چې دا هغه ځای دی چیرته چې مؤثره ځواب پلان جوړښت وشي. ثانوي اغیز هغه دی چې په اوردو کې تر ټولو مهم دی: کیمیاوي نومونه بې کمال دي. میتیمپامین هیدروکلورایډ رومانټیک نه دی. د ریسیپټر اشباع هیڅ ډول احساس نه راپارو کوي. د نورونټرانسمیټر کمښت شاعرانه نه دی. دا موخه ده. کله چې توکو لکه بیکر بوره په اندازه دلچسپ وي - یو کیمیاوي ترکیب چې پیژندل شوي ځانګړتیاوې او وړاندوینې وړ اغیزې - افسانوي باور کم شي. هغه څه چې پاتې دي، یو قابل مدیریت مسله ده، نه بلکې یو بې فهمه قوت.

— 26.3 —

زندان مطلق وخت.

همیشه او هیڅکله نه څخه د وتل.

مرګې کلمې تجربې ته یوې ابدي چوکاټ کې بندوبوي. هغه څه چې وشول، هغه څه دي چې تل به شي. هغه څه چې اوس حقیقت لري، هغه څه دي چې تل به حقیقت وي. هغه شخصیت چې په دې لحظه شتون لري، هغه شخصیت دی چې تل به شتون ولري، ثابت او د بدلون نه وړ.

د دې زندان ژبنې جوړښت دقیق دی: مطلق وخت نښې - تل، هیڅکله نه، تر تیرو کاله پورې، هغه څومره چې زه تل لرم - د هویت کچې فعلونه سره یوځای - زه یم، دا هغه څه دي چې زه یم. ګډه، دوی هر دروازه وټړی. که زه یو کوډر یم، زه نشم کیدلی بل څه ترڅو کوډر نه یم. که زه تل بیا راګرځم، نو بل هڅه د ناکام لپاره مخکې ټاکل شوې ده.

د وخت محدودیت -- د دقیق معیلت عمل
هر هغه مطلق بیان چې د ځان په اړه وي، یې کولی شي د وخت محدودیت ولري. هر هغه ابدي ادعا کولی شي د مؤقتې حالت ته اړول شي. هر هویت بیان کولی شي د چلند په توګه تشریح شي. دا د ستونزې رد نه دی - دا د هغې کره تشریح دی.
د بدلونونه:
زه یو دروګر یم → زه اوس مهال په اجباري استعمال کې پیړنونو سره ګډ بویم
زه تل ناکام شم → زه په خپلو وروستو څو هڅو کې بیرته شوم
زه هیڅکله خلاص نشم کیدلی ما لا تر اوسه پورې یو مؤثره ستراتیژی وموندلی نه دی، زه نشم کولی بند کړم.
ما لا تر اوسه پورې دا وموندلی نه دی چې ځنګه بند شي.
دا هغه څه دي چې ماشته.
دا هغه څه دي چې زه اوس مهال کوم.
زه مات یم.
زینې سیستمونه په دې وخت کې د منظمولو له کچې څخه بهر دي.
کلمه "لا" ځانګړی قدرت لري. "زه نشم کولی" کیږي "زه لا یې نشم کولی". "زه بې هوښي ته خوښ نه یم" کیږي "زه لا یې خوښ نه یم". د یوې کلمې اضافه یو ټړل شوی بیان په پرانیز بدلوي. لومړی، اوسنۍ واقعیت ومنئ پرته له دې چې راتلونکي فرصتونه بند کړئ. د وخت محدودې بیانات حل لیدونکي دي. "زه لا هم یو مؤثره ستراتیژی وموندلی نه یم" داسې ستونزه ده چې د حل شتون لري: یو مؤثره ستراتیژی وومئ. "زه اوس مهارتونو سره مخ یاسم" یو حالت دی چې به بدل شي: حالات بدلون مومي. "زه تل بیا ځلیږم" یو زندان دی چې نه شته خروج او هیڅ دلیل نشته چې کلید وکاروئ.

بندې څرګندونې او د دوی محدود موده بدلونونه:

د ټړل شوی اعلامیه.

د محدودې مودې بیاکتنه.

د بدلون فرصتونه.

زه تل بیا ځورېږم.
زه په خپل وروستو هڅو کې بیرته شوم.
د تاریخ په اړه ځانګړې معلومات، نه د تل لپاره موندل شوي حقایق.
زه هیڅکله نښه نشم کیدلی.
زه اوس مهال په خپل معمول حالت کې نه یم.
دا اوسنۍ حالت دی، دا د پایلبدو نه ده.
زه تر تېرې مودې پورې ځواکمن یم.
زه په دې وخت کې د محدودې اجنټۍ احساس لرم.
دا وخت پای ته رسیږي؛ د واک بیا رغونه ممکن ده.
دا تېرې به نه ودریږي.
دا تېرې اوس خورا شدید ده؛ معمولا لمر تر پنځه دقیقو پورې زیاتوالیږي.
د کړاو پای ټاکي.
زه نشم کولی.
زه تراوسه دا نه پوهیدم چې ځنګه کار وکړم.
هغې یو ټړل شوی دروازې یوازې د خلاص نه‌کړل شوي دروازه ته بدلیږي.
دا زه یم.
دا هغه څه دي چې زه اوسمه کوم؛ کول او شتون یوځای ندي.
طریقې بدلیدای شي؛ خو د شخصیت احساس ثابت وي.

د تړمې ساعت - یو ځانګړی کارول
کله چې د تړمې احساس راځي، نو هغه جادو کلمه وایي: دا هیڅکله به پای نه شی، زه یې زغمایې نشم، یوازینۍ راحت د استعمال په واسطه ده. دا ډول بیان د تړمې احساس ته یو ابدی ځانګړتیا ورکوي - او د ابد، ناراحتی تجربه یوازې یو لاره لري.
ځکه چې دقیق کلمات بل څه وایي: زه اوس د تړمې پیل ته رسیدلي یم. د تړمې فزیولوژي په اړه د پوهیدو پر بنسټ، دا تقریباً د _____ مني په شاوخوا کې خورا شدید کیږي. د لس تر پینځه مني پورې، او بیا د شلو څخه تر دریو مني پورې ډیره کمواليۍ راغی. که زه عمل ونه کړم، دا به ځانمه. دا هیڅ ټیکنیک نه دی. دا یوه دقیق تشریح ده. تمایلات محدود وخت لري. دوی په هماغه ډول چې د تل لپاره احساس کیږي، دا نښه نه

کوي. کله چې تمایل راځي، د ټایمر پیل کول او دا ووینئ چې وړاندوینه څومره سمې دي، له دې څخه یو له خورا مؤثره لارو څخه دی چې دقیق اصطلاحات واقعیت ولري، په ځای یې یوازې نظر. بیولوژي ژبه په تصدیق کوي. هغه ژبه چې د بیولوژ له لورې تصدیق شوې وي، د باور وړ ګرځي.

— 26.4 —

هغه کسانو ترمینځ حرکت کوم چې لا هم پخوان ژبه کاروي.

بد هغې چې قضاوت وکړئ، او د دوی په څیر نشو.

لکه څنګه چې د دقت اصطلاحات ډیر او ډیر خودانځادېږي، د نورو ژبو هغه جادو - هغه چې لا هم په کار کې دي، یا هغه کسان چې په بیا رغیدو کې لومړني مرحلې ته رسیدلي دي او هڅه نه ده کړې چې دا بدلون وکړي - ورځ تر ورځې زیاتېږي. عبارت "ټینا پرون ما سره تماس ونښود" د هغه څه په څیر بریښي چې واقع یې دی: یو شرط شوی غوښتنځای چې د چاپیریال له یوې نښې څخه رامینځته شوی دی.

ټاکنه، یا نیوکه، یا د لرې کیدو هڅه شتون لري. هیڅ یو یې ګټه نه کوي. نیوکه دفاع او ځانګړنې رامینځته کوي او هغه شخص په هغه حالت کې ساتي چې نیوکې شوی دی. نیوکه ورته جدایي راولي چې تاسو یې د بد حالت څخه خلاص کړئ - هغه احساس چې ستاسو هیواد فهم نشي، یا دا چې تاسو یو ناروغ کس لیدل کیږئ، نه بل څه. لرې کیدل یوازیتوب رامینځته کوي، کوم چې اوس هم د دې بد حالت له مخکې یوه مهمه وسیله ده.

د تکاملي شفقت عملي کول

هغه څوک چې جادوګر ژبه کاروي، په هیڅ ډول پایلېزه غلط نه وي. دوی د هغه واژو کوډونو څخه کار اخلي چې دوی ته د دوی اوسني موقعیت کې شتون لري - همدې کوډونو څخه چې تاسو هم د هغه موقعیت کې و کله چې تاسو هلته وو. دا ژبه یو شخصي کمزوري نه ده. دا د دې نښه ده چې دوی چیرته دي. دا د پام ورکولو نه ده. دا د پیژندلو دی. تاسو د هڅو له لارې د یو موقعیت څخه بل موقعیت ته تللي یاست او او ډیر وخت، دا د پراخې درد لامل کیږي. دوی هغه ځای دي چې تاسو ووئ. مناسب ځواب هغه دی چې تاسو یې غوښتل وای - صبر لرونکی، صادق، نه غوره، او نه په خپروه ډول خبرې کوونکي. کله چې څوک په "جادوي" ژبه خبرې کوي، د هغوی په لوست کې یې سمون مه کوئ. داخلي ډول یې ژباوه. ټینا پرون ما ته زنګ وواهه، دا په ستاسو په تفکیک کې، د دوی د امیګډالا لخوا تولید شوې یوه غوښتنې سیګنال ده. دا ستاسو خپله ژبه دقیق ساتي، بلنې ستاسې ځان په د مدرس په توګه نه راکښ کړئ. که سمون اړین وي، دا کله چې راځي، دا اړیکو او باور له مخې رامنځته کیږي چې د وخت په تېرولو سره جوړیږي - نه د دوی د واژو د ژبې د خپلو واژو سره د فوري بدلولو له لارې. کله چې پخوان ژبه بیا شکلي معلومیږي، دا یو نښه ده. کله چې د فعال استعمال په اړه کیسې رومانتیکي راځي پر ځای یې غمجنې، کله چې هغه جادوګر نومونه لري نه بلکې نوستالجیک احساسات رامینځته کوي، کله چې پخوان واژې له نوښو واژو څخه ډیر ژوندینی احساس کوي - دا رومانتیکیزم وده ده. او دا یو خبرداری دی چې کوډ شوی ژبې سره نږدیت د کمیدو فشار رامینځته کوي. د لید مخینې کم کړئ. په دقت تمرکز وکړئ. هغه دقیقه یاد کړئ او وپوه شئ چې څه دمخه وشو. کله چې تاسو د یوه مکالمه پریږدئ: که چیرې یوې مکالمې په کوډ شوي ژبه کې د حوالې فریم په افساني کیږي، نو دا اجازه لري چې تاسو مکالمه پریږدئ. "زه باید لاړ شم" یو بشپړ جملې دی. بیا رغونه هر هغه ټولنیز مسؤلیت ته ترجیح ورکوي چې په یوه چا کې پاتې شئ. د دې سره مبارزه کوي.

— 26.5 —

ژبې د بدلون عمل.

د نوي واژو د تدریس څرنګوالی په اوردو کې.

ژبه بدلول یو مهارت دی، او مهارتونه د وخت په تېریدو سره تمرین له لارې وده کوي. د "جادو" کلمو څخه د دقیقې اصطلاحاتو ته بدلون یوازې د یوې پریکړې په واسطه نه پیل کیږي. دا بدلون د څو اونیو او میاشتونو راهیسې، د تکراري بدلولو له لارې رامنځته کیږي، تر هغه وخته پورې چې نوی ژبه په اتوماتیک ډول پخوان ژبې پر ځای شي.

د څلور فازونو تمرین فاز لومړی -- پوهیدو (لومړ او دویمې اون)
پام وکړئ کله چې کوډ شوی ژبه په خپلو فکرونو او خبرو کې راځي. لا تر اوسه یې سم نه کړئ -- یوازې وګورئ. که اړتیا وه، شمېر لګوئ: څومره ځله په ورځ کې د شخصیت لرونکي توکو نومونه، یا مطلق وخت نښانې، یا عصبي کیمیاوي پیښې ته د رازمنتوب بڼه کارول کیږي؟ کوم شرایط هغه ژبه راپورته کوي؟ پوهیدو د بدلون مخینه ده؛ تاسو هغه شی نه شئ بدلولی چې لومړی یې نه ورته پام کوئ. دوه مرحله — داخلي ژباړه

(درې او څلور اونۍ)
کله چې تاسو یو جادوګر فکر وویشئ، په داخلي ډول یې ژباو کړئ پرته له دې چې اصلاحات یې په غږولو سره بیان کړئ. "ټینا زما ته زنګ وهي" د دې معنی ده، په داخلي پروسس کې، مې امیګډالا د هوسا کولو سیګنال تولیدوي. "زه تل ناکام شم" د دې معنی ده: "زه په خپلو وروستو څو هڅو کې ناکام شوم." داخلي ژباړه یوه نوره عصبي لار جوړوي پرته له دې چې اصلاحات یې په غږولو سره بیان کړئ، مخکې لدې چې ژبه طبیعي شي. دري - خبري دقت (پنځم او ششمې اونۍ) د دقیق کلمو په کارولو پیل وکړئ. کله چې پخوانۍ ژبه راورسېري، ځنډ وکړئ او بیا وایئ. زه غوښتل وم چې ووایم ټینا زما ته زنګ ووهي - هغه څه چې مانا لري دا دي چې ما د میتامفیټامین لپاره شدید تمایل احساس کړ. دا ځنډ کول او بیا خبرې کول شرمجن نه دی؛ دا په ریښتیا کې د ژبه د عادت د بیا لیکلو تمرین دی. څلورمه مرحله - اتوماتیک دقت (د اوومې اونۍ راهیسې)
دقیق کلمات به د عادي خبرو په ځای وکارول شي. ژبه چې جادو رپېښوي، کله چې نورو ته واورئږي، د پخوانۍ دورې په ډول ښکاري - نه دا چې غلط وي، بلکې د هغه ډول ناسم چې پخوانۍ اصطلاحات لري. دا جادو د مبارزې له لارې نه، بلکې د بدلولو له لارې ماته شوه، مداوم بدلون تر هغه وښودل شو چې بدلون خپاره شو. ورځنۍ او هفتګانه کارونه: هر سهار: دري جملې په دقیق ژبه لیکي چې اوسني حالت یې بیانوي. هر ډول هوس: یوازې د هغه نوم ورکړئ، وخت یې یاد کړئ، وړاندوینه وکړئ چې کله به تر بل لوڅې واوړي. د کمبدو، وړاندوینه وکړئ او وګورئ چې آیا هغه صحه ده. هر ماسام: د ورځې ژبه بیاکتنه وکړئ پرته له هغې چې کومه قضاوت وکړئ - یوازې یاد کړئ چې پخوانۍ کلمات چیرته راغلي او څه ورځخه مخکې شول. په اونۍ کې: هغه ونه ومومئ چیرې چې دقت د ځخه بیاکتنه وکړئ چې په اونۍ کې لیکل شوي وو او د هغه ځایونو په اړه پیټ جادو سره یوځای کیږي.

— 26.6 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۲۶ — بنسټیزه پوهې
ژبه یوازې د واقعیت تشریح نه کوي، بلکې په دې کې برخه اخلي. فعالي کارونې لپاره د کلمو مجموعه بې طرفه نه ده؛ دا د معماری له مخې رامینځته شوې، د ګډې کلتوري کارونې له لارې، ترڅنګه کول شخصیت ورکول، فاجعه ګرځول او رازونه جوړول هر یو په ځانګړي ډول ذهني ظرفیت ته زیان رسوي چې د روښانه لیدو او مؤثره عمل کولو لپاره اړین دی.
دقیق ژبه د جادو څخه کم نه ده؛ دا ریښتیا ده، او حقیقت هغه بنسټ دی چې د بدلون پرې ولاړ دی. شخصیت ورکول مولکول ته د اړیکې احساس ورکوي. نومښتو مواد خلکو کې بدلیږي؛ خلک کولی شي تاسو ته زنګ وهي، تاسو ته اړتیا ولري، یا لخوا پرېښل شي. د مغز د سټروکی غوښتنې سیګنال د ریښتینې (amygdala) غوښتنې سیګنال د ریښتینې (amygdala) اړیکو په هماغه سرچینو کې فعالېږي. د مولکول په سمه توګه نومول هغه شخصیت له شتون څخه لرې کوي؛ هغه څه چې پاتې دي هغه شرط شوی عصبي پېښه ده. فټالیزیشن د مطلق وخت له لارې د کمزورې احساس کوډ کوي. تل، هیڅکله، تر تیرو وخت پورې، او دا دی چې زه یم، هر لاره بند کړئ. د مطلق بیان په بدل کې خود عملي وړاندوینه: مغز د هغه شواهدو په لټه کې وي چې دا تاییدوي او هغه شواهد ردوي چې له دې سره یې مخالف دي.
د وخت محدودې ژبه - اوس مهال، په دې هڅه کې، بیا هم - د ستونزې کره تشریح ساتي پداسې حال کې چې راتلونکي ته لاره پرانیزوي.
غومونه هغه کیمیاوي توکی بدلوي. د روحي ژبې کارول د درملو پېښو لپاره هغه توکي ته مقدس حالت ورکوي.
که چیرې نشه یوازیتوب ته نږدې وي، نو هوشمنۍ د خدایي لاسرسي له لاس راستنیدل دي - یو ناومکن سوداګری.
د دې تجربې په نوم یادول: عصبی کیمیا دا کم نه شي؛ بلکې دا د پوهیدو او د حل وړ ګرځوي. "ټرې ساعت" یو مشخص او قابل اعتماد وسیله ده. ترياټونه په شاوخوا لس تر پینځه دقیقو پورې خورا قوي ویرې، مګر بیا یې په شاوخوا بیستو تر دریو دقیقو پورې ډیر کمواليۍ راغی. کله چې د اړتیا احساس وشي، د ټایمر پیل کول هغه تجربې بدلیږي چې د ابدي احساس لرلې، او دا یوه د پام وړ پاى لري. بیولوژي هغه خبره تاییدوي چې وایي؛ هغه خبره چې تایید شوې وي، باور منده ګرځي. د کلمو مجموعه له تمرین سره په فازونو کې بدلیږي.
هوښیارۍ: د دې پوهیدو لپاره چې... پراخه ژبه، تر اصلاح وروسته نه. داخلي ژباړه: خبرې کولو دمخه په خصوصي پروسس کې بدلون راوړئ. خبرې دقت: سم ژبې ته پاملرنه وکړئ، او کله چې پخوانۍ ژبه راورسېري، د ځنډ او بیا بیانولو څخه کار واخلئ. اتوماتیک دقت: نوی لغت په خپل توګه کار کوي؛ پخوانۍ ژبه له عصري لرې ښکاري. موخه دا نه ده چې پخوانه ژبه منع شي - منع کول مثیر دی - بلکې دا د منسوخیدو لپاره ده.

په پیل کې کلمه وه - او هر هغه دود چې ژبه ته جدي پام کوي، دا پوهیږي چې دا یوازې د وخت ترتیب نه دی. نوم د نوم اخیستونکي څخه مخکې راځي، ځکه چې نوم کول هغه څه دي چې یو شی په ځانګړي ډول موجود کیږي. که تاسو د یو مواد لپاره "جذابې" نوم کاروئ، نو هغه ستاسو عصبي سیستم کې "جذابې" ګرځي. که تاسو ورته "د پیژندل شوي درملي خصوصیات لرونکي جزیوي ترکیب" وایئ، نو دا په... پربردئ ستاسو عصبي سیستم، یو مالیکیول چې د پیژندل شوي درملي خصوصیات لري. د اعتیاد کوډ شوی ژبه بې ګناه نه ده. دا د کلونو له مخې د ګډې کارونې په واسطه جوړه شوې وه ترڅو هغه نمط ساتل شي، پداسې حال کې چې توګه احساس وشي چې نشمړیږي، ځان احساس کړي چې لاس لږ شوی دی، او تجربه مقدس ښکاري. هر یو له دې کوډونو سره د مخالف دقیق څه شته: دا اړیکې لرې کوي، خپلواکي بیرته راټولوي، تجربه په خپل سمه

بيولوژيکه زمينه کې ځای ورکوي. دا عمل معنا نه لري. د ژوند څخه. دا د يو کيمياوي چمتوونکي څخه بې اساس مفاهيم لري کوي. هغه څه چې پاتې دي - ستونزې، د حيرانتيدو دقيقه شيبه، او د شتهوالي ظرفيت چې په تدريجي ډول له هوښيار سره بيرته راځي - ډير واقعي معنی لري کله چې د مقدس د درملې تقليد څخه. مګر دا واقعي معنی نشي ليدل کيدای که چيرې هغه جادو ژبه لاهم کار کوي. ژبې بدل کړئ. وګورئ چې څنګه فکر بدل شي. وګورئ چې څنګه احساسات بدل شي. غوټه نه د اراده له امله کموي بلکې... ځکه چې هغه ذهن چې مقاومت کاوه، د يوې کيسې سره مقاومت کاوه، او دا کيسه بدله شوې ده. دې جزيذې ته تاسو کوم نوم نه دی ورکړی. يوازې داسې نوم ورکړئ لکه څنګه چې په کيميا کې ورته نوم لري. هغه غوښتنې ته يو وخت شتون لري. هغه وپيژنئ. دا نمرو ته يو تاريخ شتون لري، نه يوه محکوميت. داسې خبره وکړئ.

پايله ۲۶ — د روښنايۍ لغت.

پروتوکول ۲۶ب

د بیا رغون پروټوکول.

ذهني بیا رغونه د موسسي دواړو شرکتونو له خوا د سرکوب وروسته - ولې عدالت باید د هغه وخت پورې انتظار وکړي چې متهم بیرته راشي.

او مجرمیت نظام کې د یو بل سره مخ دي enskapد مدافعو وکالو، کورنیو او د هغو کسان لپاره پروتوکول چې په روانیت.

په فتحي کلمه کې - د سري قتلت
یو څه په روانی علاج او مجرم نظام تر مینځ رامینځته کیږي چې دې ته باید یو څرګند نوم ورکړل شي: یو شخص نیول کیږي، احتمالاً ستړي شوي، او احتمالاً سرګردی دی - لکه څنګه چې هر هغه څوک چې نیول شوی وي.
د موسسې لخوا د درملو چمتوونه وشي.
د بیان شوي موخه تثبیت ده
په حقیقت کې اغیز ذهني کمزوری کیدل دي.
له شل تر اویا ساعتو پورې، دا شخص په محکمه کې د سړه احساس سره راځي - کوم چې د جری لپاره ډوب دی. د پښتمانۍ احساس نه شتون.
د حافظې کمزوري – چې دا مانا لري دوی هغه پیښې یاد نه شي کول چې د خپلو مدافعو لپاره اړین دي.
د پروسس له کچه د کمیدو – چې دا مانا لري دوی قانوني بحثونو سره سملاسه نشي کیدی او خپل وکیل ته مرسته نشي کولی.
د احساساتي کمزوري – چې دا مانا لري دوی هغه مناسب انسانی ځواب نه شي ښیارولی کوم چې ممکن د خپلو ژوندونو لپاره مهم وي.
سږستم بیا د ګړندۍ محاکمې په کارولو سره مخ بوځي.
یو محکمه چې د کیمیاوي کمزوري له امله ترلاسه شوی وي... د مجرم نه انصاف دی. دا یو پروسه ده. دا د انصاف ظاهره ده - هغه ګړنې چې ترسره کیږي، هغه فورمونه چې ډک شوي - په داسې حال کې چې اصلي مجرم موجود نه وي، هغه څوک چې کرسی ته ناست دی مګر په ذهن کې شتون نلري. دا پروتوکول د دې په اړه مستند کوي چې دا دواکانونه په حقیقت کې د ذهني فعالیت باندې څه اغیزه لري، د واقعي بیا رغونې لپاره کوم وخت اړین دی، او مدافعو وکیل باید څه وغواړي ترڅو ډاډ ترلاسه شي چې هغه څوک چې محاکمه کیږي هغه شخص وي چې شتون درلود. د پوښتنې په پیښو کې، دا یو فارماکولوژیک نه کم شوی تشریح دی. شپارم تعدیل په بشپړ ډول د خپل دفاع کولو لپاره مرستې کولو حق سره ټراو لري. هغه څوک چې نشي کولی یاد کړي، نشي کولی پریښودو، او نشي کولی ځان یې د انسان په توګه وړاندې کړي، هغه کولای شي د حق وکاروي. عدالت باید د متهم بیرته راتلو ته انتظار وکړي.

— 26b.1 —

پینځه ډولونه د محدودیتونو څخه.

په مؤسساتي درملو سره د دفاعی ظرفیت څنګه کموي؟

دې درمل چې په اداري ځایونو کې ورکول کیږي، د محکمې په وړاندې د کارولو لپاره نه دي جوړ شوي. دوی د اطاعت ترلاسه کولو، د اضطراب کمولو او د واحد آرام ساتلو لپاره ډیزاین شوي. هغه څه چې دوی هم تولیدوي - لکه څنګه چې ثبت شوي او اندازه شوي درملي اغیزات - د هر هغې وړتیا په منظم ډول کموي چې د متهم اړتیا ده ترڅو په خپله مدافعې کې په مؤثره توګه برخه واخلي.

کلاس لومړی — د "فلیټنرز" یا "ساده کونکي" (د ضد وسایلو) عوامل: هالوپیډول (هالډول)، کلورپرومازین (پرولیکسین)، اولانزاپین (زیپریکسا)، کیوټیاپین (سیروکیل)، ریسپیریدون (ریسډال)،ufen(تورازین)، فل اپین (کلوزاریل)، اریپیپرازول (ابیلیف). میکانیزم: د ډی2 ډوپامین ریسیپټر بندي lozاپالیپیریدون (اینویګا)، ک کول په دواړو مسولیلمبیک لارو باندې (د موټیواسیون، پاداش او احساساتي ځواب) او د نیګروسټریټال لارو باندې (حرکت، مخ ته). پایله هغه څه دي چې "ماسډ فاسیز" بلل کیږي - یو فزیولوژیکه ناتوانۍ چې د عادي مخ حرکت تولید کولو لپاره. د محکمې اغیز. هغه څه چې جوړی لیدي: یو متهم چې د خپل ځان سره هیڅ ډول عکس العمل نه کوي. چارجونه، چې د احساسونو نه لرونکي ښکاري، او په سړه ډول د هغه پروسې ته ګوري چې به د دوی ازادي ټاکي. دا حالت "ګناه سترګه" بلل کیږي په جرمي چارو کې. دا د پښیمتیا له نشتوالي څرنګه کوي. دا د ګناه یا روانی ناروغۍ لامل شپج ممکن دي. دا یو ثبت شوی درملیز عوارض دی. د دې میکانیک بدبختی دقیق دی: دوا هغه شخص ته د ګناه ظاهره ورکوي چې د هغه ګناه ثابت شوې نه ده. یخ صورتي عضلې د اخلاقي حالت ندي. دوی دا د پی۲ بلاکبدو یو وړاندوینې شوي عواقب دی. خو جوړی دا نه پوهیږي.

کلاس دویم -- د پاکونکو توکو (بینزودیازیپینونه)
اجزا: لورازیم (اټیوان)، آلپرازولام (زاناکس)، کلونازیم (کلونوپین)، ډایازیپام (والیوم)، کلوډیازیپوکسید (لیبریوم)، هایډروکزین (ویستاریل)، تیمزاپام (ریسټوریل).
عملکرد: GABA-A -- ریسیپټر د تقویت، د محدودونکي نورون سیستم زیاتول او د هیپوکامپس عملکرد کمول. هغه برخه چې د حافظې په جوړولو کې مسؤله ده.
د محکمې اغیزه
د مخکینۍ حافظې نشتوالی: متهم نشي کولی د خپلو قانوني پروسو څخه نوي یادونه رامینځته کړي. دوی ممکن د پلانونو سره موافق شي چې وروسته یې نه وویند.
د شاخبدو تکرار: د پیښو یادونه. د زندان ته مخې ته، د هغه څه چې وشول، په اړه معلومات نامعلوم او بې اعتماد ګرځي. متهم نشي کولی د خپلو ځایونو یا کړنو په اړه یو واضح بیان وکړي. هغه متهم چې د GABA-A تقویت له امله حافظه یې کمزوری شوې وي، نشي کولی په هیڅ موضوع باندې د باور وړ شهادت ورکړي - حتی د هغه د دفاع په اړه هم نه. د دوی خپله حافظه د دوی پر ضد ثبوت ګرځي، نه دا چې دوی دروغ وایي، بلکې دا چې د دوی هیپوکامپس په کیمیاوي ډول مخنیوی شوی و چې معلومات په سمه توګه ثبت کړي او بیرته راوړلي شي.

عاملان: والپروئیک اسید (دیپاکوټ)، لیتیوم، کاربامازپین (ټیګریټول)، اکساکاربازپین (ټرایلیپټال)، ټوپیرامات (ټوپاماکس)، لاموتریجین (لامیکټال)، ګاباپنټین (نیورونټین). کلاس درې - د تثبیت کوونکو (Mood Stabilizers).
عمل: د څو لارو له مخې GABA - وده، سدیم چینل بندونه، ګلوټامیټ کمول - چې ټول په مجموعي ډول عصبي فعالیت کموي او فکر کولو سرعت یې ورو کوي.
د محکمې اغیزه
د پروسسنګ سرعت ماتیدل: متهم نشي کولی ګړندی قانوني استدلالونو ته ځواب راکړي.
د کلمو موندنې ستونزه: د کلمو ترلاسه کولو لپاره ځنډونه د بې هویتۍ په توګه لیدل کیږي.
لرګونه: لاسونه لرزي چې د ګناه احساس یا فریب په توګه تفسیر شوي. ټاپاماګ اثر، چې ډاکټرانو لخوا ثبت کمیدل رامینځته کوي. نامناسب چلند - هغه وختونه چې په مناسبو حالاتو IQ او نومول شوی دی، اندازه شوې کې مسخره کول - د بېرحسۍ یا سپکاوی په توګه بریښي. دا درمل به دوی ته د ګناه احساس ورکړي. دا یو بیولوژیک واقعیت دی په اړه د درملو فارماکالوژي، نه د دوی د حقیقت حالت په اړه تشریح.

کلاس څلورمه — خوب کوونکي (د آرامو کولو لپاره درمل): میرټازاپین (ریمبرون)، ټرازودون، ایمیټریپټلین (ایلاویل)، ډوکسیپین (سینیکوان)، پراکساټین (پاکسیل)، وینلافاکسین (ایفیکسور). میکانیزم: شدید ضد الهستامین اغیزې چې ژوره آرام کوونکي اغیزه لري؛ سیروټونین تعدیل چې د احساساتي جلاوالي لامل کیږي؛ ضد کولینر اغیزې چې حافظه او ذهني کمزوري کوي. د محکمې اغیزه: په خپلې رسمي محاکمې کې خوب ته ځان راکاوتول. د احساساتو کمښت چې داسې بیانونه رامینځته کوي لکه "زه نشم پام کوونکي چې زما سره څه وشي" - کوم چې بیا د بې پروایي ثبوت په توګه کارول کیږي. د جرمونو شاته. ډراماتیک وزن وده چې جسمي ظاهري بڼه یې بدلوي. سوري ده چې د خبرو کولو په واضح ډول کې ستونزه رامینځته کوي.
ایفیکسور (Effexor) څخه د وتلو لامل ګرځي چې د تحریک او احساساتي خپرونو سره، هغه څه چې د تونډ چلند په توګه ښکاري. د متهم ښکارندوی نه پیژني چې د خپل حالت ته یې اهمیت درلود. ممکن دوی واقعیا نشي کولی چې اهمیت ورکړي - ځکه چې دواړو فارماکولوژیکه لار د احساساتي عکس العمل سیسټم څخه جلا کړي دي. دا شخصیت نه دی. دا کیمیا ده.

کلاس V — تعدیل کوونکي (آنتی کولینرجیک): عاملان: بنزټروپین (کوګټن)، ټرای هیکسیفنډیل (آرټان)، پروپرانولول (اینډریل). دا دوایان د نورو درملو د خواړو اغیزونو په درلودلو لپاره ورکول کیږي - هغه لرزش او حرکتي اختلالات چې انتي سایکوټیک درمل تولیدوي. میکانیزم: استیل کولین ریسیپټر بلاک کړئ. استیل کولین د حافظې لومړی نوروټرانسمیټر دی - دا په حافظه کې د نقشونو جوړولو او بیرته راکش کولو دواړو باندې حاکم وي. د محکمې اغیز
تعدیل کوونکی چې د انتي سایکوټیک درملو د څرګند خواړو اغیزونو علاج لپاره ورکول کیږي، همدغه راز د حافظې په جوړولو کې ځنډ رامینځته کوي. په کوډین باندې د یو متهم ممکن په یاد نه وي چې پرون څه وشو - او بیا هم د هغه پیښو په اړه چې هغه په پام کې لري. دا د ظالمانۍ په حجاب کې ظالمانه ده: هغه درمل چې د ضعف څرګندیدو کمولو لپاره ورکول کیږي، یو بل کلاسیک ذهني سرکوب رامینځته کوي. د غبرګونونو درملنې، ذهني لحاظ څخه، له اصلي درمل څخه بدتر دي.

— 26b.2 —

د عادلې محاکمې لپاره دریو اړخیزونو:

* **بې طرفه قاضي**
* **د دفاع حق**
* **د ثبوت حق**

د عدالت د تحقق لپاره څه باید موجود وي؟

د هغه متهم چې نشي کولی یاد کړي، نشي کولی پربښودو، او نشي کولی ځان په بنه راټول کړي، د متهم په توګه هیڅ معنی نه لري. هغه یوازې یو جسم دی چې د متهم کرسی کې ناست دی.

عدالت لپاره دري ورځیاو شتون اړین دي، او دا ټول دري ورځیاو په معمولي روغتیایی مرکزونو کې کارول شوي دواوو له لورې کیمیایي ډول ککړ وي.

د حافظې دریو اړینو ورځیاوو:

* **په خپل تجربې شاهد وي.**
* **د هغه پیښو یادونه چې په اړه خبره کوی.**
* **د قانوني پروسو څخه نوي یادونه جوړولو توان.**
* **د اړون مخونو، ځایونو، وختونو او اسنادو پوهیدل.**

بې حافظې، متهم نشي کولی خپله دفاع جوړولو کې مرسته وکړي، نشي کولی یو برید وراندي کړي، نشي کولی د شاهدانو په روایتونو کې توپیرونه وپیژني، او نشي کولی په اړه پوښتنې وکړئ چې څنګه اعتراف وکړي.

هیپوکامپال د کمیدو) .(د مخکینۍ حافظې له لاس ورکولو له لارې) benzodiazepines: لومړنۍ سرکوبونکي او انتي کولینرجیکز (د اټسیټیل کولین پر بنسټ د حافظې جوړولو او راخلاصولو مستقیم خنډ). اراده - ځان لپاره مدافعې کولو وړتیا. د تصمیمونو نیولو او د دوی په اړه د استدلال څرګندولو وړتیا. د جبر مقاومت کولو وړتیا. د مشورتو سره د اختلاف کولو، خپلواک نظر ورکولو، او د فعال ګډون کونکي کیدو، نه د قانوني پروسې لخوا د غیر فعال جسم په توګه کارول کیدو وړتیا. پرته له اراده، متهم ممکن هر څه ومني - حتی هغه ټرون چې دوی پوهیږي. او که د دوی پریکړې کولو وړتیا موجود وي، نو به یې رد کړي. لومړني کمونځونکي: ضد جنوني دوا (د ډوپامین بندیدل چې د هڅوند او عملي بڼه کولو کمووالی رامینځته کوي) او مزاج تنظیمونکي (عمومي کمښت د عصبي فعالیت چې د فعال پریکړې کولو کمولو لامل کیږي). احساسات - د یو انسانیت په توګه ظاهر کیدو وړتیا. د مناسب عاطفي لیدلوري ښودلو وړتیا. د هغه په اړه اندیښنه څرګندولو، د شرایطو سره سم ترسیسي وېره، او بې ګناهۍ طبیعي څرګندونې. د مدافعیت له مشتریو سره اړیکې نیولو، د کورنۍ سره، او - په نهایت کې، د جریبي غړي په توګه د انسانی ټولنې سره. پرته له احساساتو، متهم د هغه څه له مخې لیدل کیږي چې ساده وراندې کول یې ښیي: سړښت، ګناه، رواني ناروغۍ، بې پروایي. مرکزی سرکوبونکي: ضد رواني درمل (د نیګروسترینال ډوپامین بندیز چې د مخ په ټرل کیدو او مناسبې مخ منظره تولید کولو ناتوانۍ لامل کیږي) او آرامونکي ضد افسردی درمل (د سیروټونین له لارې احساساتي کمزوري). ټول دري ورځیاو په ورته وخت کې د عادي مؤسسوي درملیو ترکیبونو له خوا سرکوب شوي. هغه متهم چې معمول درملیز مخلوط ترلاسه کوي، لکه ضد رواني درمل، بنزوډیازپین، او مزاج ثابتونکي، او د کولینرجیک اصلاح کونکي ته هیڅ سر نشته چې په بشپړه توګه فعال وي. ټول دري غیرفعال دي. هغه څوک شتون نه لري. کرسي ډک ده.

— 26b.3 —

بیا رغونې وختونه

عدالت ته د انتظار وهغه اوږدوالی - او ولې.

سیستم چټکوالی غواړي. مغز د بیولوژي پر بنډه کار کوي، نه د اداري ټاکنې پر بنډه.

کله چې د طبي پوهنځي لاندې درمل لږ شي یا بند شي، هغه ریسپټورونه چې ټرل شوي وو، باید وده وکړي او بیا حساس شي. هغه عصبي انتقال کونکي سیستمونه چې ډېر شوي وو، باید تنظیم شي. هغه عصبي لارې چې سرکوب شوي و، باید بیا فعال شي. دا بیولوژیکي پروسې دي چې د بیولوژیکي وختونو لري. دوی نشي کولی د محکمې نیټو سره سمون ولري.

د دریو ورځو وروسته د یوې مداخلې په جریان کې ترسره شوې لیاقت ارزیابی، هغه مغز ارزوي چې لا هم د کیمیایي بدلونونو په حالت کې دی. دا هغه مغز نه ده چې بیا عادي شوی وي. مسئله دا نده چې آیا متهم نن په محکمې کې کولی شي ناست شي. مسئله دا ده چې آیا د هغه/د هغې ذهني ظرفیت واقعاً بیرته راغلی دی، او دا څواب وخت غواړي چې نظام ډیر لږ یې ورکوي.

د درملو د طبقات له مخې بیا رغونې وختونه، د فارماکولوژیکو معلوماتو پر بنسټ:

د دوا ټولګه

هالف لائف

ریسپټر ریکاوري.

ذهني بیا رغونه.

د لږ تر لږه انتظار.

د رواني ناروغیو درمل (هالډول، او نور).
ورځې ۳-۱
څخه ۴ اونۍ ۲
اونۍ ۱۲-۴
څخه تر 12 اونۍ کمینه 8.
اوږد مهالې سپړی.
او میاشتې.
اونۍ ۱۲-۴
څخه تر ۶ میاشتو پورې ۳
میاشتې څخه زیات ۶.
بېنزودیازېپینونه (کوټلي عمل لرونکي).
ورځې ۳-۱
اونۍ ۲-۱
څخه ۴ اونۍ ۲
تر ۶ اونۍ کمینه ۴.
بېنزودیازېپینونه (اوږده دوره فعالیت لرونکي).
تر ۱۴ ورځو پورې ۵.
څخه ۴ اونۍ ۲
تر ۸ اونۍ پورې ۴
څخه تر 12 اونۍ کمینه 8.
د مزاج تنظیم کونکي.
ورځې ۵-۱
اونۍ ۲-۱
څخه تر ۶ ورځو پورې ۲
اونۍ لږترلږه ۸-۶.
ضد کولینرګان (کوګېنټین).
ورځې ۲-۱
اونۍ ۲-۱
څخه ۴ اونۍ ۲
څخه تر ۶ اونۍ کمینه ۴.
د آراموونکي ضد افسردۍ.
ورځې ۳-۱
څخه ۴ اونۍ ۲
تر ۸ اونۍ پورې ۴
اونۍ لږترلږه ۸-۶.

ترکیب شوي کوډ.

بې ثابت والی.
تر ۸ اونۍ پورې ۴
څخه تر 16 اونۍ پورې 8.

څخه تر ۱۶ اونۍ کمینه ۱۲.

کومبینه درملې ترکیب مشکل
کله چې ډېرې کمونې درمل په هم‌مهال ورکول شي — کوم چې عموما په اډارو کې ستړګه پېل کیږي — د دواړو درملونو وختونه یوازې له یو بل سره نه پرتوي. دوی یو ځانګړی اغیز منځ ته راولي. هغه شخص چې د روان‌پزۍ درمل، بنزوډیازېپین، د مزاج تنظیمونکي او د کولینرژیک اصلاح کونکي درمل ترلاسه کوي، خلور هم‌مهال کمونې اغیزونه تجربه کوي چې مختلف عصبي انتقالګان سیستمونو باندې او مختلف ذهني چارو باندې تاثیر منځ ته راولي. بیاغې ورکولو لپاره، هر سیستم باید په ترتیب سره بېرته عادي شي، د دې لپاره ترلاسه کولو لپاره ځارنه وشي چې د یو درمل کمول به بې ثباتۍ رامینځته نکړي. د بل موجود نه وي، بیا د بېرته عادي حالت راوستل ممکن دي. د درملو یوځای کارولو سره بېرته عادي حالت ته رسیدنه لږترلوسه دولس تر شپاړسمې اونۍ پورې وخت نیسي - او دا هغه مهال ده چې فرض وشي چې طبي پوهنپوه په سړه

ډول د درملو مقدار کموي، کوم چې تضمین شوی نه دی. هغه محاکمه چې د دې بېرته عادي حالت راوستلو څخه مخکې پیل شي، هغه د متهم شخص محاکمه نده چې د ګناه کارونو پر مهال شتون درلوده. دا هغه شخص په اړه ده چې د درملو له امله بدل شوی دی.

— 26b.4 —

د بیا رغون پروټوکول.

د متهم بېرته خپل ځان ته راستونې څلور مرحلې:

بیاځلې یو طبي پروسه ده چې د هر فېز کې یې کلاینیکي څارنه اړین ده. هیڅ یو له دې څخه باید پرته له ډاکټر مداخله ترسره نشي. پروتوکول هغه څه تشریحوي چې څنګه باید وشي، نه دا چې څنګه یې د طبي مرستې پرته ترسره شي.

د لومړي فېزې -- د درملو تفتیش (لومړۍ اونۍ)
د هغه څه په اړه دقیق ریکورد جوړ کړئ چې څنګه درمل ورکړل شوي او کله. دا د سرکوب لپاره طبیب پوهنځي ریکارډ دی -- د هر وروست قانوني استدلال لپاره ثبوتیزه بنسټ.
د دفاع وکیلانو لپاره اقدامات:
*** د درملو ورکولو ریکارډونه (MAR) -- هر درمل، مقدار، لار او د ورکړې وخت ترلاسه کړئ.**
*** تشخیص وکړئ چې کوم سرکوب کلاسیري شتون لري: ضد رواني درمل، بنزودیازپینونه، مزاج تنظیمونکي، آرامونکي ضد افسردۍ، ضد کولینریک تصحیح کوونکي.**
*** د ټولې ضد کولینریک بار حساب کړئ -- ډېر درمل چې د ضد کولینریک خواص لري. د حافظې په اغیزیدو کې د دوی تاثیر زیاتوي.**
هېڅ دوا چې اړتیا وي ('د اړتیا پر بنسټ')، د پوښتنو یا محکمې غونډیو مخکې یا وروسته ورکړل شي، یاد کړئ.
هغه درملونه چې په مستقیم ډول د هر بیان، پوښتنې یا رسمي غونډې څخه مخکې او وروسته ورکول شوي وي، لومړیتوب لري.
خطرناک نښې د ریکارډ کې:
هغه درملونه چې په مستقیم ډول د پوښتنو مخکې یا وروسته ورکول شوي دي.
د ټاکل شوې محکمې غونډې څخه مخکې د دوا مقدار زیاتوالی.
Cogentin د علاج ته اضافه شوی - دا یو مستقیم حافظه کمونکی دی، نه یوازې د عوارضو اصلاح کونکي. په همځیر ډول تجویز شوي - دا د حافظه له لاس ورکیدو سره مرسته کوي. ډاټېدي benzodiazepines څو اټیوان - د اړتیا په وخت کې کارول، چې دا د قانوني پروسو په شاوخوا کې هالدول یا ډاټېدي (PRN) (PRN) ریپټېشن پیړۍ ده. موخه: هغه ستونځې ثابت کړئ چې د ثبوتونو سره، متهم د ځینو تعاملاتو په مهال ذهني نه و. دا یو بیولوژیک واقعیت دی چې د طبي ریکارډونو له مخې تایید کیدی شي، او دا د ارادې په اړه بحث ندي.

دوه فاز - کمون (دویمه اونۍ څخه تر اتمې اونۍ یا له دې وروسته)
هدف: د دوا لپاره د اړتیاو کمول، څو چې دا په خوندي ډول او د لومړۍ درجې طبي پاملرنې سره تر ټیټ حد پورې راکم شي، چې د واقعي ثبات لپاره اړین وي. د هر ډول درملو د ناڅاپه بندیدو خطرناک دی او ځینو مواردونو کې ژوندته ګواښ دی.
د کمون اصول:
*** مایع ضد دوا (Antipsychotics): په هرو دوو څخه تر څلورو اونۍ پورې ۱۰٪ کمون - چټک کمون د بحران خطر لري.**
*** بنزودیازپینونه (Benzodiazepines): په هرو دوو څخه تر څلورو اونۍ پورې ۵-۱۰٪ کمون - چټک کمون د تشنج خطر لري.**
*** د مزاج تنظیمونکي دوا (Mood stabilizers): د دوه تر څلورو اونۍ پورې کموالی ۱۰-۲۰٪.**
آنتی کولینرجیکونه: کله چې د رواني درملو مقدار کم شي، دا درمل اکثراً په چټک ډول کمول کیدی شي.
د خوب لپاره کارول شوي ضد افسردی درمل: هر دوه تر څلورو اونۍ پورې ۱۰٪ کموالی.
هدف د ټولو درملونو بشپړ ختمولو نه دی. هدف لږترلږه درملنې بریښنا ده چې د ریښتیني ثبات لپاره اړینه وي، پداسې حال کې چې ذهني فعالیت بېرته عادي شي. ځینې متهمان ممکن واقعاً د یو څه درملو ته اړتیا ولري. مهم مسله دا ده چې آیا اوسنۍ درملنه د دوی حالت لپاره ضروري ده یا یوازې د اسانه کارولو لپاره ده. د موسسې په دې مرحله کې، طبي څارنه خورا مهمه ده. د بنزودیازپینونو څخه د لرې کولو لړۍ ممکن ټټرونه رامینځته کړي. د رواني درملو څخه د لرې کولو لړۍ ممکن بیا د رواني ناروغۍ رامینځته کونکي شي. دا جدي طبي خطرات دي چې په ټولې د لرې کولو دوره کې کلینیکي څارنې ته اړتیا لري.

دریمې مرحله -- د ریسپونزرونو بیا تنظیم کولو ملاتړ (دویم تر باروي اونۍ پورې)
هدف: د عصبي انتقال کونکو سیستمونو بیولوژیکي بېرته راستنیدنې په اړه، د ثبوت پر بنسټ د تغذیې او چلند بدلونونو سره مرسته وکړئ. دا شیان نشي کولی چې طبي درملنې ځای ونیسي، مګر کولای شي د بیا رغونې په بهیر کې موثر ملاتړ وکړي.
له کمولو وروسته (antipsychotics) د ډوپامین بېرته راځې -- د ضد روانپزیدو ملي ګرامه سهار (د ډوپامین مخینه توګه -- یوازې هغه مهال نه چې ضد روانپزی دوا په درملنې مقدار کې وي).
L-Tyrosine: ۵۰۰–۱۰۰۰
ورځنۍ حرکت: ۳۰-۴۵ دقیقې (طبیعي ډوپامین تنظیم او د ریسپونزرونو حساسیت ملاتړ).

سهارنې روښنايي ته لید: ۲۰+ دقیقې (ډوپامین او د ورځې دورې لپاره). ریتم ملاتړ. کافي پروټین مصرف (د عصبي لیږدونکي تولید لپاره امینو اسیدونه). خوب: ۷-۹ ساعته (د خوب په مرحله کې، ریسیپټرونو بیا تنظیم کېږي). GABA د benzodiazepine تنظیم کولو - د benzodiazepine له کمولو وروسته. ګړندي بندول مه د آرامۍ پرته، طبیعي) کوئ - د تشنج خطر واقعي او جدي دی. منګنیم ګلیسینیت: ماښام ۳۰۰-۴۰۰ ملیګرام (GABA اړتیا په اندازه ۲۰۰ ملیګرام (د آرامۍ پرته). ټورین: ۵۰۰-۱۰۰۰ ملیګرام). L-Theanine: GABA ملاتړ). د لومړي اقدام په توګه، د درملو وروسته کمول. د اټیل کولین بیا رغونه - د ضد کولینرژیک (ریسیپټر ملاتړ. کمولو وروسته. Alpha-GPC: ۳۰۰-۶۰۰ mg (کولین سرچینه او ایسیټیل کولین مخکینۍ توګه): ۲۵۰-۵۰۰ میلی ګرامه (د ایسیټیل کولین ترکیب ملاتړ کوي) د خوړو سره کولین: ترانځ، مچهي، جګر. خومره چې طبي لید لخوا مناسب وي، د ضد کولینرژیک بار په چټکۍ کم کړئ - دا لومړنۍ مداخله ده. ذهني پروسس سرعت - وروسته له همدې چې مزاج تنظیم کونکي دوا کم شي. EPA/DHA اومیګا-۳ شحمي: ورځنۍ ۲-۴ ګرام (د عصبي غشا ملاتړ). لیونز مین فارچ: ۵۰۰-۱۰۰۰ میلی ګرامه (BDNF ملاتړ او عصبیت). هره ورځ حرکت وکړئ (ذهني پروسس سرعت ښه کوي). تدریجي ذهني فعالیت: لوستل، خبرې اترې، استدلال کارونه - له لومړي څخه پیل. کمې اړتیا او تدریجي وده. عمومي ملاتړ د ټولو بیا رغونې لپاره. میتیلیشن ملاتړ: L-Methylfolate، B12، B6 (د عصبي لیږدونکي تولید لپاره کافاکټرونه). ځینې کیدو کموني: اویمګا-3، کورکومین (عصبي سوزش د درملو له امله یوه ثانوي اغیزه ده). خواب تنظیم کول: تر ټولو مهم واحد مداخله د ټول عصبي سیسټم بیا رغونې لپاره.

د څلورمې فازې -- ذهني تایید (اوسه نه تر شپاړسمې اونۍ او بیا هم) موخه: د دې په رسمي ارزښت ثبت کړئ چې ذهني عملکرد واقعیا بیرته راغلی دی مخکې له دې چې محاکمه دوام وموميږي. مسئله دا نده چې آیا متهم کولی شي په فزیکي توګه د محکمې ته حاضر شي. مسئله دا ده چې آیا دوی ذهنی پلوه شتون لري -- د یادولو، پریکړې کولو او ځان وړاندې کولو توان لري. د حافظې تایید
* کولای شي د هغه وخت څخه د پیښو په کره تفصیل سره یادونه وکړي.
* کولی شي په باور سره نوي یادونه جوړ کړي. د وروستیو پیښو په اړه پوښتلو سره ازمول کیدی شي.
د اړونې مخونو، ځایونو او اسنادو پوهیدل.
عصبی روانی ازموینه ښیي چې حافظه د عادي کچه ده.
اراده تایید.
د پریکړو کولو توان او د دې لپاره د دلیلونو بیان کول.
کابل کولی شي مدافع ته وغونځي او تشریح یې وکړي، دا د خپلواک عمل د ازموینې یوه مهمه برخه ده.
د لږ فشار په شاوخوا کې د مخګړځولو پوښتنو سره مقابله کول.
په دفاعي تیاری کې فعال او متعهد ګډون ښیوي.
د مناسب احساساتي کچه په مختلف شرایطو کې څرګندوي.
زده کولی شي د... په اړه اندیښنه څرنګه کړي. قانوني مسؤلیتونه او د دوی احتمالي پایلې.
سري مخ ښیښنه باید په بیان شوي احساساتي محتوا سره مطابقت ولري.
شتون لري چې د مشورې، کورنۍ او نورو سره د یو پیژندل شوی انسانیت په توګه اړیکه ونیسي.
باید رسمي ارزښت د خپلواک عصبي روغدونکي لخوا ترسره شي—نه د موسسې لخوا.
ازموائنې باید حافظه (فوري، لنډ مهالۍ او اورده مهالۍ)، پروسې سرعت او اجرایوي فنکشن پوښي.
که چیرې د درملو څخه مخکینې پایښت موجود وي، نو هغه ته په پرتله کول اړین دي.
که له دریو ظرفیتونو څخه کوم یو ځپلی پاتې شي، نو دې محاکمه باید نه ترسره شي.

— 26b.5 —

قانوني مدافعې.

د مدافعو وکیلانو د غوښتنې اړتیا لري:

* *مواد ۱: د دفاعي وکیل د غوښتنو لست.*
* *مواد ۲: د دفاعي وکیل مسؤلیتونه.*
* *مواد ۳: د دفاعي وکیل محدودیتونه.*
* *مواد ۴: د دفاعي وکیل ځانګړې غوښتنې.*
* *مواد ۵: د دفاعي وکیل د غوښتنو پر وړاندې اعتراض.*

قانوني چوکاټ شتون لري. لومړی تعدیل د دفاع کولو کې مرستې کولو حق د یوې څرکنده تضمین دی. هغه متهم چې نشي کولی یاد کړي، نشي کولی پریښودو، او نشي کولی چې د انسان په توګه وړاندې شي، دا حق نه لوبوي. دوی د پراسیس کولو په حال کې دي.

د مکمل درملو ریکارډونو لپاره د غوښتنلیک راجسټ کول - ټول انتظامي ریکارډونه له پیل څخه د خپلواک عصبي-روانپوهنې ارزیابی کولو لپاره د غوښتنلیک راجسټ کول - نه په موسسې کې، بلکې مستقل.
د هغې مودې لپاره د محاکمې دوام ته د غوښتنلیک راجسټ کول چې کلاکویت ښیرته ترلاسه شي - د ملاتړونکي درملي جدول معلومات سره.

د هغه څرګندونو د کمولو لپاره د غوښتنليکريکارډ کول چې په کيمياوي اغيزه کې ويل شوي - د ځانګړو درملو انتظامي ريکارډونو سره.
-د درملو اغيزې باندې د متخصص شاهد لپاره د غوښتنليکريکارډ کول - فارماکولوژست يا جنايي عصبي روانپوه.
دلايل چې "مخکښونکي موخه په محاکمه کې ورتيا نه لري". د درملو له امله د ذهني کمزوري - هغه کمزوري چې د علاج له امله رامنځته شوې، نه د لاندې حالت له امله.
کولوژيکه لحاظ نه دي معتبره او بايد фарма، هغه څرګندونې چې د دې درملو ترکيب په کارولو سره وشي ' ځنډول شي.'
' اوسني علاج د ما مراجع ته د خپلو مدافعونو په مرستې کولو کې د شلشم تعديل له مخې اړتيا لري، خو دا يې اجازه نلري.'
' مور غوښتنه کوو چې [يو ټاکلي شمير اونۍ] ځنډ ورکړل شي ترڅو د طبي څارنې لاندې د درملو کمولو او د ذهني حالت په مستند ډول بيا رغونې ته فرصت وشي.'

د جريې غوښتنې چې که متهم په محکمې کې د احساسونو کمښت ښيي:
* لامل شي، چې دا د درملو يوه ثبت شوې "flat affect" هغوی ممکن داسې درمل مصرف کړي چې د عوارض ده.
* د ګناه سترګه" د ګناه ثبوت ندي؛ دا د ډوپامين بنديدا له امله رامينځته شوی ظاهري حالت دی".
* د ضد رواني درمل به په فارماکولوژيکه توګه د مخ عضلاتو حرکت کم کړي.
* دا کيمياوي ده، شخصيت نه.
* که متهم بد حافظه ولري يا ګډوډ ښکاري:
  * هغوی ممکن داسې درمل مصرف کړي چې د حافظې ته زيان رسوي. تشخيص او راوړنه ښنزيډيپينونه د مخکينۍ حافظې کمښت لامل کيږي، چې دا د هايپوکامپس د کميدو له امله رامنځته کيږي.
کمولو سره د حافظې (acetylcholine) د عصابی غوښتونکي (Anticholinergics) د يادونې کمونکي توکی پراختيا مخنيوی کوي.
ډير بد يادونه ممکن د درملو تاثير وي، نه د درغلۍ.
که متهم په وروسته خواب راکوي يا ذهني سستوالي ښيي:
هغده ممکن د هغه درملونو اغيز وي چې پروسيسنګ سرعت يې کموي.
د مزاج تنظيم کوونکي - په ځانګړې توګه ټوپيرامات - اندازه کيدونکي ذهني سستوالی لامل کيږي.
روسته خوابونه ممکن د درملو تاثير وي، نه د ځنډيدلو.
د ګناه ظاهري شکل ممکن کيمياي توليد شي.
جوری لري د دې په اړه معلومات ترلاسه کولو ته اړتيا ده مخکې له دې چې قضاوت وشي.

— 26b.6 —

څه شی واچوئ.

بياځلي مفاهيم.

پروتوکول ۲۶ب - بنسټيز فهم: د موسسې دواګان په منظم ډول دفاعي ظرفيت کموي.
د ضد وسايلو (د "تسطيح کوونکو" په توګه): دوی د ډوپامين بنديدو او پټې مخ له مخه د "ګنډل شوي ګناه" رامينځته کوي - د ګناه ظاهري احساس پرته له حقيقت څخه.
بنزوديازيپينونه (د "پاکولو" په توګه): دوی د هيپوکامپوس کمښت له امله د مخکينۍ حافظې کمښت رامينځته کوي - متهم خپلې کړنې ورتيا نه شي ياد کولی.
د مزاج تنظيم کوونکي (د "ښونځو" په توګه): دوی پروسسينګ سرعت کموي او د کلمو بيرته راوستل اغيزه کوي - کله چې متهم د کلمو لټولو لپاره وي، هغه د ځنډيدلو په څير ښکاري.
متهم نشي کولی چې - (blunting) د آرامۍ ضد افسردګۍ (د "خواب کوونکو" په توګه): دوی احساساتي بلينګ د خپلو کړنو په اړه مناسب انديښنه وښيي.
پر (acetylcholine) مستقيم د استيل کولين (Anticholinergics) آنتی کولينرجيکونه (د اصلاح کوونکي): اساس حافظه کموي - درمل چې د غوښتنې لپاره ورکول کېږي، د اصلي ستونزې په پرتله خورا ډير حافظه کموي.
درې ځانګړنې بايد موجود وي ترڅو عدالت وشي.
او آنتی benzodiazepines حافظه: د پيښو يادولو او د محکمې پروسې څخه نوښون جوړولو ورتيا - چې د کولينرجيکونو له خوا کموي.
اراده (Volition): د پريکړو کولو، د جبر مقاومت کولو، او په دفاع کې فعال مرستې کولو ورتيا. د رواني درملو او مزاج تنظيم کوونکو لخوا سرکوب شوي.
تاثير: د يو انسانی موجود په توګه ښودلو ورتيا، چې مناسب عاطفي عکس العمل ولري - د رواني درملو او آرامو ضد افسردګۍ دواړو لخوا سرکوب شوي.
اړتيا لرونکي موسسات کې د درملو عادي ترکيبونه هم مهالي دري واړه يې په ورته وخت کې سرکوبوي.
بيا رغيدنه بيولوژيکي ده او وخت اخلي، سيستم مقاومت کوي.
د ريسيپټر بيا رغونې ته د درمل کمولو وروسته دوه تر بارو اونۍ پورې اړتيا ده، چې دا په درملو کچې پورې اړه لري.
د ذهني بيا رغونې ته خلور تر شپاړزره اونۍ پورې اړتيا ده، چې دا د مودې او ترکيب پراساس توپير لري.
ترکيب شوي درملو ته لږترلږه بارو اونۍ اړتيا ده. ستير لسې اونۍ لپاره د ريښتينې بيا رغونې.

د ۷۲ ساعتونو څخه وروسته د لیاقت ارزیابی یو مغز ته کتنه کوي چې په کیمیاوي بدلون کې دی، نه یو بیا رغول شوی مغز.

د څلورو بیا رغونې فازونه:

فاز لومړی: بشپړ درملیز تفتیش - هر درمل، دوز او وخت ثبت کړئ، په ځانګړي ډول هغه چې د قانوني پروسو په شاوخوا کې ورکړل شوي.

فاز دوهم: لاندې طبي نظارت سره د اړتیا وړ کثافت تر کچې پورې کمول، ترڅو ریښتینې ثبات رامینځته شي.

فاز دریم: د تغذیه، خوب او ځانګړي زیاتیدنې له لارې د ریسیپټر بیا رغونې ملاتړ.

فاز څلورم: د خپلواک عصبي رواني تایید څخه مخکې. د مقدمې مخه ځانګړي وسایل شتون لري. د بشپړ ریکارډونو، خپلواک ارزیابی، څنډ او هغه څرګندونو د کمولو لپاره غوښتنلیکونه چې په کیمیاوي اغیز لاندې ویل شوي دي. د فارماکالوژي، حافظې اغیزونو، احساساتي اغیزونو او بیا رغیدنې وختونو په اړه د متخصص شاهدان شاهدي ورکول. د جریانونو ته روزنه د دې په اړه چې د متهم په وړاندې وړاندې شوې خبره واقع یې څه مانا لري - هغه چې د ګناه ظاهره کیمیاوي تولید کیدی شي. د یو متهم په توګه د سزا ورکول چې د بیانونو کم شوي دي، عدالت نه دی. شلسم تعدیل د مدافعې لپاره د مرستې کولو وړتیا ته اړتیا لري - د یو متهم لپاره چې د کیمیاوي اغیز لاندې دی. ډیټ بریښنا نه شي کولی مرسته وکړي. ګرندی محاکمه د عادلانه محاکمې پر وړاندې غالب ندي. د موسساتو (سکوت)، قضاوتونو (چټکوالی) او څارنوالو (د محکومۍ) تشویقی جوړښت هغه کسان نه شاملي چې د دوی دنده دا وي چې متهم ذهني شتون ولري. دا دنده د دفاع وکیل ده - او دا پروتوکول د دې کولو لپاره یوه وسیله ده.

د پاییز کلمه: سیسټم دا "ثبات" بلږي.

سیسټم دا "استاندارډ علاج" بلږي.

سیسټم دا "علاج" بلږي.

کله چې هغه درمل چې مطابقت رامینځته کوي، همدغه درمل د یاد کولو ناتوانۍ، پریکړې کولو ناتوانۍ او د پیژندل شوي شخص په توګه وړاندې کیدو ناتوانۍ رامینځته کوي، نو دا یو بل شی دی دا د متهم لپاره د محکمه کیدو تیاری دی.

نه د اغیزمنې ارادې له لارې، بلکې د تشویق جوړښت له لارې چې په کومه کې چې هیڅوک د دې تضمین کولو مسؤلیت نه لري چې... د کرسی کې موجود شخص په حقیقت کې شتون لري. مؤسسات آرامۍ غواړي. محکمې چټکوالی غواړي. موخې د پروسس لپاره تنظیم شوې، نه د عدالت لپاره. عدالتو ته اړتیا ده چې هغه څوک چې محاکمه کېږي هغه شخص وي چې په واقعیت کې د پیښې په ځای کې موجود و - نه یو درملي آرام شوی تقریب، چې د متهم کرسی کې ناست دی او درې وړتیاو یې کم شوي او څلورم یې په وقفې توګه شتون لري. هغه شخص چې دغه کرسی کې دی، کولی شي بیرته خپل حالت ته راستانه شي. مغز انعطاف لرونکی دی او د ریښتیني بیرته راستنیدو، د مناسب ملاتړ او طبي پوهنځي لاندې کمولو سره، ریسیپټرونه به په وخت کې بیا عادي شي. دا بیا عادي کول واقعي دي. دا مهال بیا عادي کیدو لپاره بیولوژیک دی. سیسټم کولی شي انتظار وکړي. هغه څه چې نشي کولی انتظار وکړي هغه مدافعین دي چې پوه وي څه وشل، دا د طبي ریکارډ له مخې ثبتوي، او په حرکتونو، بحثونو او متخصصو شاهدانو سره ټینګار کوي چې محاکمه یوازې هغه مهال پیل شي کله چې متهم په حقیقت کې بیرته عادي شوی وي. د یو متهم په نارغونځي حالت محکمه کول... دا عدالت نه دی. دا قانوني فورمونو سره د کارولو یو پروسه ده. د سرکوب ثبت کړئ. وخت وغواړئ. تم وکړئ تر هغه پورې چې متهم بیرته راځي.

پروتوکول ۲۶ب پای - بیا رغونې پروتوکول.

پروتوکول ۲۳

د حساب کتاب بیا رغونې.

مالي بیا رغونې د شرم پرته - یو کوچنی مقدار په یو وخت کې.

— د دې لپاره یو پروتوکول چې شمېرې یوازې شمېرې وژل شي، نه حکمونه.

په لومړي ځل کې د مالیې زیان چې د کلونو نه وروسته د مجبوری استعمال له امله رامنځته شوی دی، ریښتیا، مشخص او اندازه کیدیږي. دا اکثرا د شرم یو پرت سره ګډ دی چې دومره دروند وي چې ستونزه شمیرې هیڅکله په روښانه ډول لیدل کیږي - ځکه چې د دوی نه کتنه احساس کوي چې تاسو د هغه څه شواهد لیدلي شئ چې تاسو کوم ډول کس یاست. دا نه ده. ډېه یو مقدار دی چې پور شوی دی. کریډټ سکرې یو شمیره ده چې د یوه الګوریتم له خوا محاسبه شوې ده. یو ټرل شوی تودبند... د بریښنالیک (ایمیل) هغه معلومات دي چې لا تر اوسه لوستل شوي نه دي. دا هیڅ ډول اخلاقي بیانونه ندي. دوی په شخصیت، اررزښت یا داسې څه باندې هیڅ یو څه نه وایي چې تاسو کوم کس یائ. دوی یو مالي حالت تشریحوي - هغه شرایط چې په ځانګړې وخت کې شتون لري - او مالي حالات د منظمو او ثابتو اقداماتو له لارې بدلون مومي. دا پروتوکول پیسې هغه څه په توګه ګوري چې دي: یوه سرچینه، چې د حساباتو له مخې تنظیم کیږي، او د منظمو هڅو په پایله کې د وخت په لمرځ کې بدلون مومي. پوښتنه هیڅکله دا نده چې دا څنګه وشوه یا دا څه خورا تاسو ته وایي. پوښتنه تل دا ده: اوسنۍ موقع څه ده، او کومې ځانګړې اقدامات یې د ښېرته تر سوداګرۍ رسیدو لور ته سوقوي؟ شمیره، هرځومره چې وي، محدودېږي. دا ګڅې کیدی شي کم شی. راکړنې په وخت سره وده کوي، بالکل څنګه چې پور هم په وخت سره وده کوي -- همدغه میکانیزم، مګر بل لوري ته. دا خوښیني نه ده. دا ریاضي ده.

— 23.1 —

ضرر څنګه راټولېږي؟

د حساب کتاب بدله کولو درې نارسته کړنې.

طولانی کارونې له امله د مالي زیان عموما دریو بیلابیلو لارو څخه رامنځته کیږي. د دوی پوهیدل مهم نه دی چې څوک په خطا و، بلکې دا د دې لپاره مهم دی چې ولیدو شي کوم څه باید بیا جوړ شي.

ویکټر ون -- د هوس مالیه. عادت د اساس ډوپامین کموي. یو کم شوی مزه لرونکی سیستم آنډونیا تولیدوي - د عادي خوښۍ یو کمیدل - او مغز، چې د هر شتون لرونکي سیګنال په لټه کې دی، به ډوپامین چېرې چې وموميء هلته یې پیدا کړي. مصرف په ثابت ډول د ډوپامین زیاتوالي تولیدوي: د پیرود تمځای، د اخستنې عمل، د شی رسیدل. مغز دا اړیکې زده کوي، او مصرف یو کیمیاوي مدیریت ستراتیژیږي. د پدیدو پیژندنه عامه ده: د موادو ترلاسه کول. بلکې همدغه خرڅلاو چې د ورځنۍ ساعتونو په غیر معمولي وختونو کې وشي، خواړه چې د آرامۍ او اسانۍ په توګه وړاندې شي، لوبې چې د ډوپامین له مخې یو خطرناک قمار وي، او هغه سبسکرېپشنونه چې د هر نوي شی په واسطه یوازینې کوچنۍ نوښت رامینځته کوي. هر خرڅلاو، په عصبي کیمیایي شرایطو کې، یو ډول مالیه ده چې د کمزوري شوي سیستم پرخلاف فرض شوي - ریښتینی پیسې مصرف کړئ د لنډمهاله تعدیل لپاره چې منیو څخه تر ساعتونو پورې دوام لري، او دا نظام بیا هم همداسې پاتې کیږي، او حساب یې هم یو څه ټیټ وي. په میاشتو او کلونو کې، دا مالیه زیاته کیږي. ډې پیسې چې په بیا رغون کې راځي، دا د دې مکانیزم له امله وي، چې دا تل کار کوي یو هغه سیستم کې چې نشي کولی داخلي ګټه تولید کړي پرته له بهرنۍ مرستې څخه.

ویکټر دوه -- د اجتناب خرڅ
یو حساب راځي. دا په پرانیولو ممکن یو شمېره ښکاره کړي چې د شرم یا ویرې لامل شي. مغز، کوم چې خورا ښه دی د درد څخه د لرې کولو لپاره، زده کوي چې د لفافې نه پرانیستل د فوري کورتیسول زیاتوالي مخنیوی کوي -- حساب په کې څه دي پټ وي، ګواښ یو شمېرۍ حالت کې پاتېږي، او د ناراحتي دقیقه څنډول کیږي. حساب له منځه لاړېږي نه. دا د وروستیو فیسونه راټولوي. مالي مقدار زیاتیږي. بیا بل حساب راځي، بیا یو... د نه خلاصولو کوډ په تناسب د بې ځواب لیکونو ډېره وده کوي، او د نه خلاصولو کوډ د دې ډېرې په تناسب وده کوي — ځکه چې د هغه لیکونو شتون چې شخص یې نه دی خلاصولی، د وخت په تیریدو سره، د هر یوه حساب لپاره د ستونزې څخه ډېر ویرونکي شي. په همدې حال کې، سود وده کوي، حسابونه د راټولولو ته نردې شوي، کریډیټ سکرې ټیټوالیږي، او هر میاشت چې ځنډ کیږي، هغه وروسته به د حساب کولو اندازه پراخه کوي. دا شخصیتي کمزوري نه ده. دا مغز لخوا د درد څخه د مخنیوي یوه لاره ده. میکانیزم، چې د هغه ستونزې لپاره په ښه توګه تنظیم شوی ندي، کوم چې په تیره کې وده کوي. حل د اراده کارول نه دی چې د لیکلو لپاره وکارول شي. دا یو منظم، یوازینی حالت دی چې پکې ټول معلومات یوځای راټول کیږي

- د نامعلومو شمرياتو د نامحسوس ويرې په ځانګړې، محدود او کنټرول ور واقعيت بدلوي، کوم چې د حقيقي شمرياتو سره ټراو لري.

ويکټر دري -- د تبرې پريکړو راټول شوې مالي تکاليف.
د ضعيف پريکړو کلونه يو مالی عواقب رامينځته کوي چې اوسنۍ انتخابونه محدودوي.
*** کريډټ کارت توازنونه چې په کاله کلونو کې د ډوپامين مصرف له امله راغلل دي.**
*** طبي بيل هغه پيښو څخه چې د استعمال پر مهال وشلې.**
*** قانوني اخراجات -- د نيولو، غير مسؤله راندر، او قاضيوالي کړيو له امله.**
*** سره د کار نکړلو له امله IRS تبرې مياشتې د.**
*** پورونه چې د هغه شيانو په وړاندې واخيستل شوي چې بيرته نه ورکول شوي.**
*** شيان چې په پيسو ورکړي وو او بيرته نه اخيستل شوي.**
*** مات شوي اجاري او اجاره له منځه وړنې د ريکارډونو. ډېبه يوازې هغه پيسې ندي چې ورکړيري. دا همدارنګه هغه پايلې دي چې د دې پيسو له امله رامينځته کيږي: کم اعتبار، چې د کور ترلاسه کولو په موخه ستونزې رامينځته کوي، د سيالیو محدوديت د دې له امله چې کولای شي مالي وسايل ترلاسه کړي، احتمالي اجرتونو ځنډول، او د هغه تاريخ له امله محدود لیدلوري چې د ضعف حالت کې ليکل شوی و. بيا جوړونې يوازې د پيسو مقدار ته پام نه کوي، بلکې هغه شرايطو باندې هم پام کوي چې دا پيسې رامينځته کړی دي.**

پوره حساب کتاب.

ټول معلومات يو ځل بولو.

تاسو هغه ستونې ته د ځواب ورکولو نشئ کولی چې هغې اندازه نه وي نيولې. بيا رغيدو لومړۍ پړاو د ټولو معلوماتو راټولول دي - هر بيان، هر توازن، هر حساب، هر شمير - ترڅو يوه بشپړه انځورتيا ترلاسه شي. نه ځکه چې دا انځورتيا لیدل خوښونکې وي، بلکې له همدې امله چې د فکر شويو کلکيو په اړه د نامعلومو انديښنې ډېر وخت د حقيقۍ شميرونو څخه بدتر وي، او هغه مهال هيڅ شي تنظيم نه کيږي ترڅو هرڅه معلوم نشي.

د امنستي تفتيش -- ځنګه ترسره کړئ
مرحله لومړۍ: ټول فزيکي ليکات راټول کړئ
هرڅه راټول کړئ: هغه ډبره چې د هغې څخه مخنيوی شوی دی، هغه درچه چيرته چې شيان ځور شوي، هر هغه ځای چيرې چې ليکات جمع شوي. دا ټول يوځای وکړئ پرته له دې چې کوم يې خلاصولی شئ. د راټولو عمل يوازې لومړۍ پړاو دی -- دا په دې اعتراف کوي چې دا شتون لري او دا به ه حل شي.
مرحله دوهم: خلاص کړئ او ترتيب ورکړئ
هر ليک خلاصولی شئ. ترتيب ورکړئ. ېلونه او بيانون، راټولون اعلانونه، قانوني ليکلي، مالیې مسندات، نور څه.

د حسابونو لګولو لپاره:
د هر حساب لپاره: کريډيټر، اوسنۍ د پور پيسې، سود نرخ، لږ تر لږه پيسې، او اوسنی حالت - اوسنۍ، تېر شوی، په راټولولو کې، يا ورکړل شوی.
آنلاين حسابونه او بانکي سايټونه ووينئ ترڅو هغه معلومات ترلاسه کړئ چې ممکن لا تر اوسه نه وي رسيدلي. د بريښنالیک ډاونلوډ کړئ. د وړيا کريډټ راپور ترلاسه کړئ ترڅو هغه حسابونه وپيژنئ چې ممکن نور په کې ليدل نشي. خلورم فاز - د تشريح کولو لپاره د موقعيت حساب وکړئ. مياشتنی عايد کم ثابت ثابت لګښت (کور، کاربن، خواړه، ټرانسپورت، درمل) مساوي دی هغه څه چې د پور د راکولو لپاره شتون لري. دا هغه سرچينه ده چې د بيا رغونې لپاره شتون لري. پنځم فاز - رقم. ټول توازنونه په ټول حسابونو کې اضافه کړئ. دا کلکی ياد کړئ او هغې ته وګورئ. دا محدود دی. دا ځانګړی دی. دا د نه محدودې ويرې څخه ځان خلاص کړئ، دا يو شمير دی، او شمېرونه د حساب له مخې بدليږي. اوس تاسو پوهيږئ چې څه شی په کار کوئ، او دا پوهه د هغه ټولو لپاره زمينه برابر ده چې وروسته راځي.

د خارجې جريان بندولو.

او عمل ترمنځ د تيا مخالفت رامينځته کول impulz.

لومړي مرحلې په بيا رغولو کې، هغه عصبي حالتونه چې د لاس وهنې لټون محرکوي، لا هم شتون لري: کم شوي ډوپامين هڅه کوي هر ډول لوړوالی ومومي، کم شوی مخکينۍ قشر د محدوديت کنټرول، ستريز هرمونونه چې د پلان کولو دوره کمه

کوي. د دې حالاتو سره مبارزه کول په اراده تکيې کول لکه د هغه سرچينې په کارولو دي چې همدې شرايطو له امله زيانمن شوی دی. هغه روش چې کار کوي د جوړښت ډول دی - د لاس وهنې او عمل تر منځ خنډ رامينځته کول، نو ډيری لاس وهنې مخکې لدې چې بشپړ شي، کمېږي.

دره لس ورځې په بيا رغونې دوره کې، کله چې د ځنډ احساس تر ټولو قوي وي، ځينې خلکو ته دا ګټور ښکاري چې د مالي چارو د لاسرسي مسؤليت يوې نامطلوبې شخص ته ورکړي -- يو سپانسر، يو ثبات لرونکی کورنۍ غړی، يا يو مالي سلاکار. دا شخص فزيکي کارتونه لري، د حساب فعاليت ليد ترلاسه کوي، او د لويو اخراجاتو په وړاندې منظوري کوي. د ورځنۍ اړتياوو لپاره يو ټاکلي مقدار پيسې ورکول کيږي. ډيری خلکو ته، دا حالت خپګان راپاروي. دغه هغه لومړی انځور دی چې ساتل يې مهم دي: دا بې کمالۍ نه ده. دا د لاسرسي په ستراتيژيک ډول محدوديت دی د يوې دورې په جريان کې چې کوم خطر شتون لري. يو کس چې يوه ټوټه درلوده، کرچ استعمالوي ځکه چې وضعيت ورته اړتيا لري، نه دا چې هغه بې کمال دی. کرچ موقتي وي. حالت ښه شي. لاسرسي بيرته راځي.

سپينډينګ سينډباکس: يو پرې پيډ کارت چې په هرو اونۍ کې د ثابت مقدار سره لېږدول کيږي - چې له اصلي بانک حساب څخه جلا دی، او هيڅ... کريډټ لېن او هيڅ ډول اور ډرافت ظرفيت نه دی. دا کارت يوازينی کارت دی چې د غير اړتيا وړ خرڅلاو لپاره کارول کيږي. کله چې د دې کارت توازن شونې ته ورسيږي، نو هغه فکس ټرل کيږي تر هغه وخته پورې چې بيا له نوي پيسې رانځي. محدوديت جوړښت ته په اړه دی، نه د اراده په اړه. هغه حساب چې د پيسو او ثابتو خرچونو لپاره کارول کيږي هيڅکله د ناڅرګند خرڅلاو لپاره نه کارول کيږي ځکه چې "ايمپلس کارت" يوازينی لاره ده.

Latency Injection: ناڅرګه خرڅل د چټکتيا پورې اړه لري: د ناڅرګې احساس او اخيستلو تر منځ فاصله اندازه شوې. کله چې کاغذی معلومات خوندي شي، نصب شوي اپليکيشنونه، او يو کليک په واسطه پيرايه کول شتون لري، نو دا ثانيې کې وشي. د دې خنډونو لرې کولو سره، توپير زيرې—او کله چې وخت د دوی تر منځ راځي، نو impulses ډير ژر کم شي. د براوزرونو څخه خوندي شوي پيسې معلومات محو کړئ. ګرځنده تليفون څخه پيرايه اپليکيشنونه لرې کړئ. د هر هغه غير ضروري پيرايې لپاره لرټرلره يو شمېر ورځې انتظار وکړئ چې د شخصي حد څخه لوړ وي. هغه شی په ليست يا کارټ کې واچوئ؛ بيا وګورئ. زياتې شيان بلې ورځې پورې مطلوب نه ويږي. هغه پيرايه چې دريو ثانيو کې به وشل، هو په کلکو خبره نشي.

— 23.4 —

کوچنۍ معاملو قاعده.

ثبات د اندازې په پرتله مهم دی.

کله چې ټولې پورونو اندازه پراخه وي— لکه ځنګه چې لس زره يا تر دې زيات وي— نو ذهن د يوې ځانګړې ډول فکر په خوا کې ځي: دا مسله کوچنيو حلونو لپاره خورا ستره ده، هغه څه چې اړين دي يوه ستره پېښه، يو ناڅاپي عايد، يوه لوړه بيرته راکښدو سرمايې، يا يو خوشبينه حالت. دا د همدا ډول ټولګه-يا-هيڅ ډول فکر په توګه پيژندل کيږي چې هغه ځانګړتيا لري چې اجباري استعمال ته يې لامل ګرځي— کوچنيو او ثابت بيرته راکښدو سره د لوی ناڅاپي زياتوالي ترجيح، او د راتلونکي حل په اړه جادوي فکر.

هيڅ لوی پېښه نشته چې دا ستونزه حل کړي. يوازې بل تاديه شتون لري، او بيا هغه چې ورپسې راځي، او د لېندې تادياتو مداوم تاثير په اوردو کې. دا يو ډول مکانيزم دی چې د پور رامينځته کولو لپاره کارول شوی و - مرکب سود چې پر وړاندې يې وو، اوس په بل لور ته روان دی.

عزيمت پر اراده غالب راوړئ

هر هغه مالي پربکړه چې د فعالې ارادې اړتيا لري، يو فرصت دی چيرته چې اراده ناکام کيدی شي. هر هغه مالي عمليات چې په اتوماتيک ډول ترسره شوي وي، پرته له دې چې په ورځ کې د ذهني حالت وپريښودل شي، به دوام وموميږي.

لومړۍ پراو - ټول لږ تر لږه پيسې اتومات کړئ

د هر حساب لپاره اتومات مندوني تنظيم کړئ، چې د لږ تر لږه پيسو د ورکړې لپاره ټاکل شوی وي، او دا بايد له هرمخکې د معاش څخه دوه تر دريو ورځو وروسته ورسېږي. د لږ تر لږه پيسو ورکړې څخه ډډه کول د کريډټ سکرې ته زيان رسوي، د ناوخته فيسونو لامل کيږي، او کولی شي د جريمه سود فعال کړي. راتبونه. لږ تر لږه مقدار د محدوديت په توګه کار کوي - دوی د زيان مخنيوی کوي، پداسې حال کې چې بيا رغونې به پرمخ ځي. کله چې دا پروسه اوټوميټ شي، نو له دې څخه نور تصميمات لازم ندي. دوهم ګام: د لومړيتوب لرونکي پور لپاره يو اضافی پيسې په اوټومات ډول ورکړئ. حساب کړئ چې اړين خراجونو او ټولو لږ تر لږه مقدارونو کچه شوې وروسته څه پاتېږي. دا پاتې پيسې په اوټومات ډول هغه پور ته ورکړئ چې لومړی هدف دی. دغه اضافی پيسې يوازې يو حساب ته ځي - که دا پيسې ټول حسابونو کې وويشئ، نو هر پور به ډير وخت ونومي پرته له دې چې پای ته ورسېږي. دريم ګام: يو لږکی مقدار د پيسو انتقال په اتوماتيک ډول وکړئ.

حتی يوه کوچنۍ اندازه پيسې - شل يا پنځه زره ډالر په هر مياشت کې - چې په جلا حساب کې اچوئ، يو محافظت رامينځته کوي د هغه ناڅاپو حالاتو پر وړاندې چې بلکی به يې نوي پورونه اړوند کړي.

يو ناڅاپلی لګښت پرته له محافظت څخه، يوه نوی کريډټ کارت توازن رامينځته کوي؛ يو ناڅاپلی لګښت سره

د کوچنۍ محافظت، هیڅ نوی توازن نه رامینځته کوي.
دا پیسې د مصرف لپاره نه دي. دا پیسې د بیا جوړې کولو په مسیره کې ساتنه لري کله چې کوم شی وشي.
ناڅاپه حالات راځي. کله چې دا اتوماتیک پروسې ځای په ځای شي، پیسې چې د کارونې لپاره شتون لري
هغه څه دي چې پاتې وي - واقعیا شتون لرونکي او واقعیا کارول شوي، پرته له دې چې د پورونو بیا جوړولو ته خلل ورورسېږي. هیڅ پریکړه اړتیا نده. هیڅ اراده ضعیف نه شي.

— 23.5 —

د تمکې د بیا تنظیمولو.

ذهان ته د دې خبرې کولو لپاره روزل چې په کموالي کې خوښي وموصي.

لګښت یو عصبي کیمیاوي عکس العمل رامینځته کوي: تمه، ترلاسه کول، رسیدو، هغه نوی شی په لاس کې. دا ریښتیني سیګنالان دي. د پور کمول، بیا بیا، په لومړي سر کې له لاس ورکېدو په توګه ثبت شي - پیسې حساب نه څخه وتلې، یو شمیر کم شوی، هیڅ شی نه راځي. ډوپامین سیستم دا په منفي ډول ارزوي.

دا لټوکی بیا روزلی شي. مغزې د تمځاوي سیستم بڼه بدلون مندی دی - هغه کوډ چې په خرڅ کې پیسې مصرف کولو ته تمځاو ورکړي، کولی شي همدغه کوډ د حساب په کمیدو سره تمځاو ترلاسه کولو ته هم وکارول شي. دا د دې لپاره اړین ده چې موډرن تمځاوي احساسات په پیسو ورکولو باندې جوړ شي، نه په خرڅ کولو باندې.

چلند لپاره څلور تکنیکونه:

مرستې لپاره بصري پیښوونکي (ویژوال پروګرس ټریکر)
د پور د ښکاره ریپرویز جوړ کړئ - یوه ګراف، کاغذ ته لیکلې شمېر، یا یو بار ګراف - چې چیرته لیدل کیږي. هر چوکړی په بصری توګه کموي یا د مرستې د ریپرویز کمولو سره سمون لري. د پرمختګ بصري ثبوت هغه بدلو ته اړتیا لري چې د اپلیکیشن کې شمېرونو نه کوي. د پرمختګ لید یوه بله ډول تمځای ده.

د پایلې پیژندنه کټ کټ هدفونه جوړ کړئ: هر یو زره ډالر چې ببرته ورکول شي، هر حساب چې ټرل شي، او د ټول مقدار په لس سلنې کمیدو سره، له هرې لاسته راوړنې څخه مننه وکړئ. د دې لپاره کوچنۍ، ارزان خو مخکې پلان شوي تفریح چې د خرڅ کېدو نه وي. یو لنډی حمام. یوه غوره کور جوړه خواړه. یو ځایی ګرځیدل چې تاسو یې مینه کوئ. لاسته راوړنه هغه هدف دی؛ کوچنۍ تفریح هغه نښه ده چې مغز یې د پاداش په توګه احساسوي.

د وخت حساب
د اوسنې نرخ پر بنسټ د بیا تېره کولو تاریخ محاسبه کړئ. د پیسو نرخ. دا لیکیږئ او د لیدلو لپاره یې ښکاره کړئ. د هرې پیسې وروسته، بیا محاسبه وکړئ - نږدیت ورځیږي، کوم چې همدومحیت وړاندوینې وړ ډوپامین تولیدوي چې انتظار کوئ چې یو څه راورسیدلی شي. د فاصلې ټرل یوازې خپله پاداش ورکونکې سیګنال ګرځي.
د پیسو ادا کولو رسم
کله چې تاسو په لاندې کوډ کې اضافي پیسې په لاسي ډول ورکړئ: دمخه د اوسني توازن ته وګورئ مخکې له دې چې پیسې ورکړئ. دا یاد کړئ. پداسې حال کې چې معامله ترسره کیږي، پیسې ورکړئ. توازن بیا تازه کړئ. نوی توازن وګورئ، کمی شوي مقدار. د توپیر په اړه خبرې وکړئ یا لیکلو ته اړتیا لرو - دا مقدار له هغه پیسې څخه کم شوی دی چې ورکړل کیږي. یو ځل ریښتیني خوشحالي احساس کړئ. دا ترتیب - ومنل، عمل، تایید، پیژندنه - د پیرود او رسید په ډوپامین ترتیب سره ورته دی، مګر دا د کمیدو پر بنډه کار کوي، نه د ترلاسه کولو پر بنډه.

— 23.6 —

تر لومړیتوب ورکولو او خبرو اترو پورې اړوند معلومات.

په پیچلو حالاتو کې د پرمختللې ټکلارې.

کله چې اتوماتیک سیستم جوړ شي او لومړني پیسې راټول شي، نو پوښتنه دا وي چې کوم ډبه لومړی هدف وګرځوي ترڅو د زیاتې سرمایې کارول وشي. هیڅ یو ځانګړي او سم ځواب نشته - غوره لاره هغه ده چې په میاشتونو او کلونو کې هڅه دوام ورکړي.

برید لومړیتوب -- څلور میتودونه
دا میتودونه د هغه توازن په اړه توپیر لري چې د ریاضیاتو له نظره غوره والی او ذهني دوام تر منځ دی.
دواړه مهم دي-- یو میتود چې یو څه کم سود خوندي کوي مګر وروسته له دوو میاشتو پرېږدول کیږي، د بل
میتود په پرتله بد پایلې لري چې یو څه لږ کارا وي مګر په واقعیت کې هلته ساتل کیږي. څلور انتخابونه:

طریقه

د کار کولو څرنګوالی

ریاضي نښه

ډاټې.

برف توده.
ټول لپاره لږ تر لږ حد ټاکل شوی دی؛ د لوړې سود نرخونو څخه لرو ته اضافي پیسې ورکول کیږي.
لږ تر لږه ټول سود چې ورکول کیږي.
چې هغه کسان چې د اوږدې مودې لید ته اعتماد لري، مګر په پیل کې بریالیتوب نه ترلاسه کوي.
برف بال
ټول لپاره لږ تر لږ حد ټاکل شوی دی؛ د کوچنۍ توازن سره لومړی ته نور اضافه کړئ.
زیات سود، مګر حسابونه په چټکۍ تړل کیږي.
چاره کونکي چې د لومړي ځل لپاره موډرنیشن ته اړتیا لري ترڅو خپل پرمختګ دوام ورکړي.
هیبرډ
لوم کوچني مبالغ تر شا مخته راوړئ، بیا د لوړ سود لرونکو حسابونو ته تلل پیل کړئ.
توازن: لومړني لاسته راوړنې او وروسته بیا تنظیم کول.
ډیری کسان چې د بیا رغونې په لټه کې دي - وړاندیز شوی تش ډیفالټ.
عاجل لومړني مرستې.
هر هغه څه چې په فعال ډول کړکیچ رامینځته کوي، لومړیتوب لري، پرته له نرخ یا اندازې څخه.
د بحران حل لومړی دی.
کله چې پور د کور، د لېږد یا د مزدې لپاره یوه تېره ګواښ وي.

خبرتګي - د پلورونکي څه مني؟
*** د سود نرخ راټوکول:**
*** کارت شرکتونه اکثراً غوښتنې وروسته د پیرودونکو لپاره سود نرخونو کې کمه کول ومني، په □□□□ک□ خانګړي توګه هغه چې اورده موده یې پیرودونکي دي او منظم ډول پیسې ورکوي.**
*** یو ساده ټلګون چې تاسو واي شئ چې د توازن کمولو لپاره کار کوئ او د کمې نرخ غوښتنه وکړئ، شاوخوا نیمه برخه کې بریالی وي.**
*** که لومړۍ استازي رد کړي، پوښتنه وکړئ چې آیا کومه ستونزمن پروګرام شتون لري؟ بیا خانګړې لاره خلاصې. د پیسو راټولونه: هغه پیسې چې د پیسو راټولو ایجنسیو ته تللې وي، ډیر احتمال لري چې په خورا ټیټ قیمت کې حل شي - ځینې وختونه تر ټولې مقدار څخه کم، حتی بوازې ربع یا څلور سل سلنې. د لومړي وړاندیز په دې کچه پیل کړئ. د پیسو راټولونکي ایجنسي به وغواړي چې ډیر مبلغ ورکړئ. وروستۍ موافقه د دواړو ترمنځ به وي. مهمه خبره: هر ډول هوکړه لیک ته لیکلي شئ مخکې له دې چې کومه پیسې ورکړئ، او په څرګند ډول وغواړئ چې ستاسو نوم د کریډټ راپور څخه لرې شي. د معینې لپاره، په ځای د "ادائیګی نښه" شوی.**
طبی مداخله حسابات:
طبی مداخله حسابات ترټولو قابل مذاکره ډوله پور دي.
د تفصیلي حساب غوښتنه وکړئ - حساباتي تېمونه عام دي او ځینې وختونه خورا مهم وي.
د مالي ستونزو تخفیفات په اړه پوښتنه وکړئ، کوم چې د زیانرو روغتیایی سازمانونو لخوا وړاندیز کیږي او ډیر کم اعلان شوي.
د معینې پلانونو په اړه پوښتنه وکړئ.
ډیری چمتونځي تر هغه چې دوی د پیسو راټولولو ته هڅه وکړي، د پایسې ورکړې یوې مستحکمې طریقې سره جوړه کول ته لومړیتوب ورکوي، او دوی د خپلو لومړیو حساباتو په پرتله ډیر انعطاف لري.
مذاکره. دا د خیرات غوښتنه نه ده. دا یو سوداګرۍ دی چې دواړو لوریو څه لري چې بل یې غواړي. مدیونان غواړي چې څه ترلاسه کړي، ترڅو هیڅ ترلاسه نکړي. تاسو غواړئ پیسې کمې کړئ یا شرایط بدل شي. دا توپیر واقعي دی. پوښتنه وکړئ.

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۲۳ — بنسټیزې پوهیدلې

بده یو شمېر دی. شمیري د حساب له قاعدو سره مطابقت لري. مالي وضعیت تېر شرایط منعکسوي، نه اوسني حالت. شرم هغه معاینې مخه نیسي چې بیا رغونې لپاره اړینه ده. حقیقي شمیرې ډیر کلکه نه وي تر هغه چې تصور کېږي. کمښت ممکنه ده، او دا د وخت په تیریدو سره وده کوي، بالکل خنګه چې بده هم پر تاسو وده کړې وه.

درې میکانیزمونه مرګ وژنه رامینځته کړه:

* د هوسا مالیه: لګښت په اعصابي کیمیاوي مدیریت باندې، چې د کلونو په اوردو کې راټولېږي.
* اجتناب د معلوماتو د نه خلاځې لاندې وده، چې د مرکب زیان منځ ته راوړي.

ټولیز میراث: هغه پریکړې چې په حالت کې شوي، او اوسني انتخابونه محدودوي.

پوره حساب کول لومړۍ پراو ده. ټول لیکلتوک راټول کړئ؛ خلاص کړئ او ترتیب یې کړئ؛ هر حساب ثبت کړئ.

د لازمو خرڅونو څخه د عاید کمښت وکړئ ترڅو شتون لرونکي سرچینې وټاکئ.

ټول رقم ولیږئ - وګورئ، نوم ورکړئ، پوه شئ چې دا محدود دی.

تاسو هغه څه نشي حل کول شي چې یې اندازه نه وي کړې.

د ځواک په ځای د جوړښت له مخې د خروج بند کړئ.

د باور وړ ساتونکی لپاره عاجل بیا رغونه - د لاسرسي محدودیت د تنظیم له مخې دی، نه د حل له لارې.

د مخکینۍ مصرف لپاره ځانګړی ځای - ثابت او اختیارۍ مقدار، د سپمولو سره هیڅ تړاو نلري.

تاخیر راوستل - شته کارتونه او برنامې محو کړئ؛ د غیر ضروري شیانو لپاره انتظار وکړئ.

بیا رغونې په اتوماتیک ډول بیا جوړ کړئ.

د ټولو حسابونو لپاره لږترلږه پیسې، اتوماتیک، چې د معاش له مخکې دوه ورځې راځي.

د مهم ډبرې لپاره اضافي پیسې، چې اتوماتیک دي او یوازې یو هدف لري.

لوی کوچنۍ پیسې، اتوماتیک، هغه زېرمه جوړوي چې د نوي ډبرې مخه نیسي.

چې څه پاتیږي؟ ټیکنالوژي په حقیقت کې شتون لري -- نورې پریکړې اړینې ندي. تمځای ورکړې د کمیدو لور ته. بصري پرمختګ ټریکر: پرمختګ لیدل خپله پاداش ده. د پایلې پیژندنه: مخکې له مخه پلان شوي، ارزان نښې د لاسته راغونډې لپاره. شمر: د کمېدو فاصله د تمینې رضایت ګرځي. د پیسو مراسم: پیژندنه، عمل، تایید، درناوی. تل په ثابت ډول لومړیتوب ورکړئ او چیرته چې ممکنه وي خبرې وکړئ. د ډیرو لپاره ترکیبه میتود وړاندیز شوی: لومړی کوچنۍ لاسته راغلوني، بیا د لوړ سود لور ته پراختیا. د اضطراري پورونو لومړیتوب د پراختیا پرخلاف دی کله چې بحران د ثبات ګواښي. کچنۍ کمول، پیسې راټولولو ته رسیدل، او طبي معاملو په اړه خبرې کول ټول موثره لاره ده. د ټولو موافقو لیکلې شکلونه ترلاسه کړئ مخکې له دې چې کومه هم پیسې ورکړئ.

د پاییز کلمه

د حساب کتاب کې شمیره ډیره ده. دا ریښتیا ده او هیڅ ګټه نه لري چې بل څه وښیي. کلونه د مجبوری اخراج، د ځنډ، او د هغه پریکړو چې په حالاتو کې وشل چې کومې بدې قضاوت رامینځته کړې - دا ټول یو څه پاتې شړي چې وخت ته اړتیا لري ترڅو هغوی ته د رسیدلو. د دې وزن ریښتینی دی. او بیا هم، هغه شمیره محدود ده. هر څه چې وي، دا یو ځانګړی ارزښت لري. دا لیکل کیدی شي. دا د لاندې شیبو له خوا کمولی شي: بل ت اخته، او هغه چې وریښې راځي، او هغه چې وریښې راځي. هغه حسابات چې دا یې تولید کړي، لږردېدای شي - نه په یوه میاشت کې، نه د یو لوی پیښې له لارې، بلکې د مداوم کوچنیو اقداماتو له مجموعې څخه چې اړتیا ده. دلته یو څه آرام او قوي شی شتون لري په دې کوچوالي کې. هغه ستره حل چې ذهن یې غواړي - هغه برخه، هغه معامله، هغه پیښه چې هرڅه یوه ځل لپاره هواروي. را نه راځي. هغه څه چې راځي، نن تادیه شوې پیسې دي، نن پرانیستل شوی لفافه ده، نن تنظیم شوې اوټوماتیک حواله ده. او سبا هم ورته والی دی. او بل په ورځ. د یوې مودې لپاره، شمیر کوچنۍ شي. بیا بیا کوچنۍ شي. نیټه نږدې شي. یوه حساب ټرل کیږي. بیا بله. دا لړی ریښتیا ده او دا ستاسو ده - چې جوړه شوې نه د هغه څه له مخې چې تاسو په خپلو بدو وختونو کې توانیدلی یاست، بلکې د هغه څه له مخې چې تاسو چمتو یاست. د دې په ثابت ډول ترسره کولو ته دوام ورکړئ، پرته لدې چې تاسو اوس چیرته یاست. تاسو نشئ هغه پیسې بدلولی چې دمخه مصرف شوې. تاسو یوازې راتلونکې پیسې ادا کړئ. د دې سره پیل وکړئ. دا پروسه دوام کړئ. شمیر صفر ته رسیږي.

پایله کوډ ۲۳ — د ریکارډونو بیا رغونې.

پروتوکول ۳۶

د لېجر مهاجرت.

د اعتیاد حقیقي اقتصاد - څه وه چې مصرف شوې، څه راکړل شول، او اوس پیسې چیرته ځي.

د ځوریدو په توګه د درک لپاره یو پروتوکول، چې دا یوه فاجعه ده، او بیا رغېدنې په توګه د سرمایه د بېرته ویشلو لپاره، — چې دا د ځان لور ته وي.

په یوې کلمې سره ویاړ: د هغه چا په اړه فکر وکړئ چې تاسو هیڅکله به یې د مهم کار لپاره باور نه کوئ. بې پرانګستي او غیر معمولي ستونزې. د خدمات کیفیت چې له هر معاملي څخه بل ته ډېر توپیر لري. نرخونه چې کله ناکله پورته کیږي، هغه وخت چې پیرودونکي تر ټولو اړتیا لري، پرته له دې چې دوی یې ثابتولو ته کومه مکلفیت ولري. دا ټول په بشپړه توګه د مسؤلیت او حساب ورکولو سره تړاو لري. کله چې څه غلط شي، هیڅ ډول لاره شتون نلري. او هغه محصول - هغه شی چې ټولې اړیکې پرې تنظیم شوې - داسې رامینځته شوی دی چې... داسې یو حالت چې د مؤثریت تر لاسه کولو لپاره تدریجي ډول نور مقدار اړین وي، او هغه څه چې پخوا قابل اعتماد راحت برابرول، په نهایت کې یوازې د خپله عدم شتون مخنیوی کوي. دا هغه سپلي چین دی چې تاسو یې تمویل کړی دی. دا د اعتیاد اقتصاد دی چې په دقیق ډول تشریح شوی دی. نه په توګه یو اخلاقي ناکامي، نه په توګه یو ناروغۍ، او نه په توګه یو شخصیت کمزوري - بلکې د یو درغلي سره مالي اړیکي په توګه، چې بشپړ جوړښت یې د... په ګټه تنظیم شوی دی. د مقابل اړخ، چې د راوبستنې لګښتونه تر بل لور تنظیم شوي دي. دا پروتوکول په صادقانه توګه دغو اقتصادي مسایلو ته کتنه کوي. دا هغه څه هغې ته ګوري چې واقعیا مصرف شوي، هغه څه چې واقعیا بېرته راغلل، او هغه څه چې کله چې سرمایه چې د ناکام شرکت ته روانه وه، د یوازینۍ شرکت په لور وټولو: ځان.

— 36.1 —

د سپلائر سوداګرۍ نمونه.

د اړیکې په جوړښت کې څنګه د ټرلو احساس رامنځته شو?

د غیر منظم موادو د رسوا کولو لاره په یوې معتادې مود کې کار کوي - نه په تصادف، بلکې په جوړښت سره. د دې اړیکې هر خصیصې د دې لپاره ډیزاین شوې چې له هغې څخه وتل لګښت لرونکی وي او ځواک د چا ترلاسه کولو لپاره چې عرضه کوونکي دي.

د ځپلو څلور میخانیکي د خصوصي محصول په اړه: ستاسو بیولوژي د دوی سپارنې ته تطابق کوي.

له مودو راهیسې، جسم یو خاص چانس څخه ترلاسه شوي یوې ځانګړې سپارنې ته تطابق کوي. مختلف سپارونکي مانا لري چې د پاکوالي کچه یې توپیر لري، د کاټینګ ایجنټونه یې توپیر لري، او د ځواک کچې یې توپیر لري - چې ټول هغه غیر وړاندوینې وړ اغیزات رامینځته کوي په یو سیستم کې چې یوه خاصه نمونې ته تطابق کړی دی. د بدلون لګښت یوازې سینداری نه دی. دا د ریښتینې غیر وړاندوینې وړ دوره ده په هغه سیستم کې چې ممکن... بې ثباتۍ په خوندې ټول مني نښي. لور راوځي ځواکونه - د وتلو لټه د بدلون لګښت دی. هغه ټرون چې له مودې سره وده کوي، دا مانا لري چې بندول بوازې د بندیدو انتخاب نه دی. جسم د مواد شتون ته عادت شوی، او دا عادت هغه ځورونه رامینځته کوي چې د لرې کولو له امله پیل کیږي. د بازار ژبې په اړه: راوځي ځواک محصول کې جوړ شوی دی. پربښودل لګښت لري. بوازې یو عرضه کوونکي ته ټرون - د دوی د اړتیا په معنی ستونزه ستاسو لپاره ده. کله چې چمتون موجود نه وي، نو هغه کس چې د دې پرې ټرلی دی، په فوري کړکیچ کې دی. د دوی نیټه ستونزه ده. د دوی بندی کول ستونزه ده. د دوی بې ځایه کیدل ستونزه ده. تاسو هیڅ انعطاف نه لرئ، هیڅ پلای سټریج چمتون نشته چې وشي. تاسو هیڅ زیرمه نه لرئ چې له هغې څخه کار وایا شئ. ټول عملیات په یو ټکی پورې اړه لري. د خبرو کولو قدرت ورکړل - نرخونه پورته کیږي پرته لدې چې وفاداري ولري. کله چې هغه کس ناروغ وي، یعنې ستمني ولري، یا جسمي اړتیا ولري، نو قیمت پورته کیږي. وفاداري هیڅ ګټه نه لري. اوردمه دوره اړیکې هیڅ ګټه نه لري. کله چې د یو شخص په اړه د اعتماد احساس رامینځته شي، هغه شخص هیڅ ډول اغیزمنې نه لري، ځکه چې د لور قیمت اتیو د ترکیباتو څخه خلاصبدل دي - کوم چې اکثراً په حاد حالت کې مناسب ندي. هغه "د سفر altern ورکولو ضمانت" - دا باور چې عرضه ثابت ده، چمتوونکي معتبر دی، او اړیکه یو ډول امنیت لري - بې اساسه دی. د غیر منظمو توکو شبکې یو بدلون جوړونکي ماشینونه دي. دوی په تدریجي ډول خراب کیږي. د وخت په تېرېدو سره، سپلرو نیول کیږي، ورکیدا، یا مړه کیږي. کیفیت ټیټ شوی. نرخونه لور شوي. د ککیدو خطر زیاتیږي. هغه څه چې پخوا قابل اعتماد وو، اوس غیر قابل اعتماد شوي. هغه څه چې پخوا کافي وو، اوس ناکافي شوي.

تدارکي ریسکونه - هر یو یې چې د کمونې لپاره هیڅ لاره نه لري:

ځایي رسوې د خطرونو مدیریت.

احتمال.

تاثیر.

د کمونې لپاره شتون لرونکي اقدامات.
توزیع کونکي نیول.
لوړوالی - د وخت په تېریدو سره، دا یقیني دي.
ټول عرضه، فوري زیان.

None
قیمت کې ډیروالی
ځینې - دوامداره
وېجړه شوې؛ اختیارونه: ډیر پیسې ورکړئ، لږ کارول، یا ناکام شئ □□□ب.

None
کیفیت ټیټیدل او ککړتیا.
ځینې - دوامدې
په روغتیا کې زیان یا مړینه؛ تاسو نشئ پوهیږئ چې څه ترلاسه کوئ.

None
ټولیدونکي ورکیدل.
تمام بې نظم شبکې په نهایت کې منحل شي.
ځیړې د توکو رسوا کولو بیا پیل؛ نامعلومه نوي عرضه کوونکي؛ زیږدلي خطر.

None
فینټانایل ککړتیا.

لوړ - اوسنۍ عرضه کې وبا سطحې ته رسیدلی دی.
مرګ

None

— 36.2 —

د کمېدو نرخونو منحنی.

وایي چې سرمایې هر کال په بدتر ډول وده کوي؟

لومړي تجربې د یو مادې سره ځانګړی عوائد تولیدوي - لومړنۍ اغیزه په پرتله لوړه، شه راحت□، او ریښتینی ارزښت احساس. دا د سرمایې اړیکې "د میاشتنی مبارک□" فاز دی. دا هغه فاز هم دی چې د باور رامینځته کولو لپاره مسؤل دی چې سپلي چین معتبر دی، محصول کار کوي، او سرمایه منطقی ده.

هغه څه چې "هونیمون" پټوي: هغه کمېدونکي ګټې چې ډېر ژر پیل کیږي او له همدې څخه وروسته په دوامداره توګه دوام لري.

د تساهل مالیه -- د کمې لپاره زیات قیمت ورکول، تل.

تساهل هغه بیولوژیکي میکانیزم دی چې له مخې یې جسم یو مواد شتون ته د تطابق کوي -- د ریسیپټر حساسیت کموي، عصبي کیمیا بدلوي، ځان بیا تنظیموي ترڅو د هومیوستاسیس په شتون کې ساتلې شي هغه څه چې جسم یې لپاره ډیزاین شوی نه و. تساهل پدې مانا ده چې همدغه مقدار لږ اغیزه لري. د مخکینی کچې اغیزې ته رسیدلو لپاره، باید لوړ مقدار کارول شي. او ترټولو لوړو مقادیرو کې، دا مواد نور اغیزه نه کوي. د لومړۍ ځل لپاره، دا یوازې د درد کمولو لپاره نه ده؛ اوس یوځای یوازې د ترکې مخنیوي تولید کوي. اقتصادي ژباړه: په لومړ□ کال کې، سرمایه ګې ریښتیني عوائد تولیدوي. تر دریو کلونو پورې، سرمایه ګې هغه عواید تولیدوي چې له قیمت سره سم نه دي. د پنځه کلونو یا ډیرو څخه وروسته، هغه شخص خورا زیات

مبلغ پیسې ورکوي څو په شاوخوا ډول عادي احساس وکړي - نه دا چې سه احساس وکړي، بلکې دا چې د فاجعه لرونکي بد حالت څخه مخنیوی وکړي. هغه محصول چې دوی لومړی واخیست - د درد کاوه، یوجوریا، د وتلو لپاره -- اوس مهال په هیڅ موجود مقدار کې شتون نلري. هغه څه چې دوی اخلي دا د هغه لاملونو د کمولو مخنیوی دی چې دا محصول خپله رامینځته کړی و. دا هغه محصول دی چې د ناکام لپاره ډیزاین شوی و. "بیمه پالیسي" -- دا باور چې عرضه به تل په ثابت ډول تجربې وراندې کړي -- هیڅکله هم ادا نشي. دا هیڅکله به ادا نه شي. تساهل د ډیزاین په برخه کې جوړه شوې وه.

د امریکې په هر پراو کې سرمایې عوائد.

په وخت سره سم ترتیب.

ټاکنه

پراخه کړئ.

صافه بیرته راګرځېدنه.

مرحله

پیل.
۲۰ ډالر
خوشحالي - اووه ساعته مؤثریت ۱۰۰٪.
استثنایی - +۴۰۰٪
په واده وروسته سفر
شپږ میاشتې
۴۰ ډالر
تاثیر ۸۰٪.
را کمیدو — +۱۰۰٪
Softening
یو کال
۶۰ ډالر
تاثیر ۶۰٪.
منفي — سل سلې شپږ سل سلنې کمښت.
د برابري کچه څخه ښکته.
دو کلونه
۱۰۰ ډالر
سلنه تاثیر - د ځوروني څخه د لرې کولو هڅه، نه د خوښۍ په لټه کې ۴۰.
ښکاره.
در مرمت کوډ.

دره لسې کلونو څخه زیات.

۲۰۰ ډالر یا زیات
څخه تر ۲۰٪ پورې: لنډمهاله عادي حالت؛ د راستنیدو له خطر سره د تل پام ۱۰٪.

۹۰ - ۹۰٪ کچې

په ګمارنې د لګښتونو توقیفه.

د منفي سوداګرۍ فریب - ولې تیري سرمایې باید د راتلونکو پریکړو لامل نشي:

" زه دمخه ډیر څه سرمایه کړي دي. زه اوس نشم کولی له دې څخه لاس واخلي او هر هغه څه چې ما په کې داخلي، ضائع کړم. که زه اوس ودریږم، نو دا ټول د یو څه لپاره به وي."

دا د منفي سوداګرۍ فریب دی - د فکر کولو یوه غلطه طریقه چې له لاس ورکړل شوې موقع څخه د دې پارو په واسطه دوام ورکوي چې څه شیان دمخه مصرف شوي دي، پرځای یې د سرمایه ارزولو لپاره چې دا څومره برخلیک به راوړي. په راتلونکي کې. تېر زیانونه تېر دي. دوی د هغه وسیلې په واسطه بیرته ترلاسه نه شي کیدی چې هغوی یې لامل شوی و. دوی له منځه تللي دي، پرته له دې چې سرمایه کارولو دوام وکړي یا پای ته ورسېږي. یوازینۍ پوښتنه چې "سونک کوسټ" دغه فریب پټوي، هغه یوازینۍ پوښتنه ده چې واقعیا مهمې خبرې کوي: د دې څخه په مخکې شتون لرونکي سرچینو غوره کارول څه شی دی؟ د یوې څرګندې ناکامې سوداګرۍ ته دوام ورکول له امله چې څه زیانونه دمخه شوي دي. دا هغه زیان د بیرته ترلاسه کولو نه دی. دا د پخپلو زیانونو سره نوی زیانون اضافه کول دي. درولېدل - پرته له دې چې څومره پیسې مصرف

شوي وي - هغه پريکړه ده چې يو معقول سرمايه ګذار کوي کله چې راتلونکي عوايدونو تحليل واضح وي. د دواوو مخلوط پراخوالي - په نورو ناکام شرکتونو کې سرمايې کول. کله چې لومړ توګه مناسب عوائد نه راکوي، ځواب اکثراً دا دی چې بل توکی اضافه شي ترڅو هغه ته وده ورکړي يا ملاتړ وکړي. الکحل د اپيويډز سره يوځای شوی. ډوډونکي مواد په آرام کوونکو باندې اضافه کول. هغه څه چې د تقويت په توګه پيل کيږي، د څو همغږه انحرافاتو لامل کيږي - هر يو له خپله ځانګړي ترکيدنې او علامو سره، هر يو له خپله ککړتيا خطر سره، او هر يو بل ته داسې زيان رسوي چې د وړاندوينې وړتيا يې ورځ تر ورځې کموالیږي. د څو ناکام شرکتونو په ګډه راټولول، د ثبات لرونکي سرمايې نه جوړوي. دا يوه ستره اتلاري ستونزه رامينځته کوي چې له څو همغږه ناکام سره مخ کيږي.

— 36.3 —

د حقيقت ثبت.

په سرمايې سترګه کې څه بيه درلوده؟

راځئ او د هغه کتابونو ته وګورئ. هر هغه معاملې چې د سپلي چين لپاره شوې وې، هغه پيسې وې چې له يو حساب څخه راووتلې - نه يوازې د مالي حساب څخه، بلکې د هغه شخص په ټول دارالانموذج کې شته توکيو څخه.

د مالي حساب: د موادو مستقيم لګښت، او هغه غير مستقيم لګښتونه چې د اعتياد له امله زيانمن شوي يا له لاس ورکړي دي.
د روغتيا حساب: هغه جسم ته رسيدلې فزيکي خټات، کوم چې د ترميم لپاره مصرف شوي، نه د وده لپاره.
د اړيکو حساب: هغه اړيکي چې خراب شوې يا پای ته ورسېدې، هغه باور چې کم شوی و، هغه فرصتونه چې اعتياد له امله ضايع شوي وو. د پاملرنې مصرف.
چې ضايع شو، هغه شهرت ته زيان چې د prestasi کاري حساب: هغه فرصتونه چې نه و نيول، هغه کاري وخت په تيريدو سره په فعال اعتياد کې راټولېږي.
د وخت حساب: هغه ساعته، ورځې او کاله چې د موادو ترلاسه کولو، استعمالولو او له هغوی څخه بېرته راستنيدو لپاره تنظيم شوي وو، نه د بل څه لپاره چې کولی شي وده وکړي.
د راتلونکي ځان حساب: هغه سرمايې چې بايد په ظرفيت، زده کړه او پرمختګ کې وشي، مګر ځکه چې سرچينې نور چيرته وې، تر سره شوې نه وې.

د يوې سرمايې په پرتله ارزښت چې د بل ډول کارونې سره موازيږي - هغه څه چې همدې پيسې، که چيرې د اعتياد پر علاج مصرف شوای، به توليد کړای وای.

کله چې سترګه په کې ځي.

پنج کلن لګښت

پنج کلن عوائد

شبکه موضعيت

عقيدتمندانه علاج - (۵۰ ډالر په اونۍ)

۱۳۰۰۰ ډالر يا زيات.

راټه کيدونکی بدلون؛ زياتيدونکي روغتيايي زيان؛ هيڅ سرچينې نه جوړيږي.

- ۱۳۰۰۰ ډالر او د دې سربيره مداوم زيانونه.

سترګوني - منځنۍ (۱۰۰ ډالر په اونۍ کې)

۲۶۰۰۰ ډالر يا زيات

د سري د ژبې کوډ: پښتو.

محتوا مقررات:
1. يوازې ژباړل شوی متن خپروئ. هيڅ ليبل، يادداشت، مقدمه يا تبصره نه شتون لري.
2. هيڅ هغه محتوا نشي اضافه کول چې سرچينه يې نه ده. هيڅ اضافی مشوره، فعاليت يا کټګوری ندي.
3. که سرچينه يې نه وي نو د بحرانونو شمېرونه مه شاملوئ.
4. ټرل شوي شرطونه - په دقيق ډول کاپي کړئ، هيڅ شی ته ژباړه مه کوئ:
   Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com
5. ټول جوړښت خوندي کړئ: ټکي، شمېرې، جدولونه، خالي ليکونه، [براکټونه].
6. که سرچينه يې پښتو وي نو هغه بدلون مه کوئ.
7. يوازې خالص پښتو ژبه کاروئ - که سرچينه يې نه وي نو د بل ژبې سره ترکيب مه کړئ.
8. د خوندیتوب شرطونه په بشپړ ډول قوي دي - هيڅ شی ته نرمه مه کوئ:
   يواځې نه / مندی / دا واحد مه ګرځوئ / طبي مرستې ناکامالی ندي.

- ۲۶۰۰۰ ډالر او د دې سربيره مداوم زيانونه.
سترګونې - لوي (۲۰۰ ډالر په اونۍ کې)
۵۲،۰۰۰ ډالر يا زيات
د سري د ژبې کوډ: پښتو.

محتوا مقررات:
1. يوازې ژباړل شوی متن خپروئ. هيڅ ليبل، يادداشت، مقدمه يا تبصره نه شتون لري.
2. هيڅ هغه محتوا اضافه نکړئ چې سرچينه يې نه ده. هيڅ اضافی مشوره، فعاليت يا کټګوری نشته.
3. که سرچينه يې نه وي نو د بحرانونو شمېرونه مه اضافه کړئ.
4. ټول شوي شرطونه - په دقيق ډول کاپي کړئ، هيڅ شی ته ژباړه مه کوئ:
Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com
5. ټول جوړښت خوندي کړئ: ټکي، شميري، جدولونه، خالي ليکونه، [براکټونه].
6. که سرچينه يې پښتو وي نو هغه بدلون مه کوئ.
7. يوازې خالص پښتو ژبه کاروئ - که سرچينه يې نه وي نو د بل ژبې سره ترکيب مه کړئ.
8. د خوندیتوب شرطونه په بشپړ ډول قوي دي - هيڅ شی ته نرمه مه کوئ:
يواځې نه / مندی / دا برخې مه ګرځوئ / طبي مرستې ناکاموالی ندي.

- ۵۲۰۰۰ ډالر او د دې سربيره مداوم زيانونه.

راتبا سود لرونکي حسابونه (د سرمايه په پام کې نيولو سره).

د سرمې د بيا رغون کوډ (Recovery Kernel)، Naloxone، COMT، DRD2، MTHFR، Blueprint، findahelpline.com.

۶۰۰۰۰ ډالرو څخه تر ۱۳۰۰۰ ډالرو پورې، د مرکب وده سره، چې دا د مقدار پر بنسټ بدليږي.

مثبت او مرکب والی - سربيره پر دې، ټول هغه غير مالي سرچينې چې پکې شامل دي: روغتيا، اړيکې، ورتيا.

— 36.4 —

د پلازمينې کډوالتيا.

د ناکام شرکت د جريان د يو خوندي شرکت ته بېړۍ کول.

بيائل، له اقتصادي پلوه، يو سرمايې کچه کول دي: د سرچينو بيا ويش - مالي، فزيکي، ځمانده او اړيکو - د اعتياد ناکامه سازمان څخه هغه يوازينۍ سازمان ته چې واقعاً وده کوي او پراخه کيږي: ځان.

دا انتقال يوځل سره نه پيژندل کيږي. دا هر معامله، هر غوښتنې، ورځ په ورځ پيژندل کيږي. مګر هر بدلون د مخکينو پر بدلونونو ولاړ دی، او جريان به لومړۍ لوړې بدلوي.

د "شبيدو معاملې" پروتوکول -- د تردو احساسونو په پيسې تبديل کول

هر تردی احساس، په مالي اصطلاحاتو کې، يو وړانديز شوی معاملت دی. هغه مغز چې د نشې غوښتنې سره ګډه شوې، يوه پيرودنې امر صادروي. مخکې تر دې، هر پيرودنې امر ومنل کيده. بيا رغيدنه د مصرفي کنټرولونو پلي کول دي -- نه د تردو احساس د سرکوبولو، بلکې د هغه سرمايې د بېړۍ کولو، چې هغې به مصرف کړې وه.

د "شبيدو معاملې" لاندې په دې ډول کار کوي: کله چې يو تردی احساس راځي، هغه ځانګړي مقدار وټاکئ چې معمولا مصرف شوی وي. — ۴۰ ډالر، ۶۰ ډالر، ۱۰۰ ډالر، ۲۰۰ ډالر، هر هغه معقول مبلغ چې تاسو توانيد لرئ. بيا په چټکې سره هغه دقيق مبلغ د ځانګړي سيم حساب ته ليږد کړئ. تمايل د راډې لپاره يو تحريک ګرځي ترڅو پيسې زيرمه شي. پيسې به په هر حالت کې حرکت کولې، مهمه دا چې څه وشي تمايلو سره. يوازينی شی چې بدل کيږي هغه ځای دی چيرته چې پيسې ځي. دا روانه د "تمايلو مقاومت" څخه ببله ده. مقاومت تمايل ته يو څه بل ليد ورکوي چې مقابله شي، چا په دې ډول شخص ته د يو... د خپلو عصبي کيمياوي موادو مخالف. د "شبډو ترانزيکشن" فريم غواړنه په يوې بديلې لاره تشريحوي - انرژي ومنل شوې وي او مالي معادل يې د ځان په لور حرکت کوي، نه د چا چې هغه وړاندې کوي. غواړنه دښمن نه ده. دا د يو ګټور عمل لپاره د پيل کونکي په توګه کار کوي.

د حاکميت صندوق -- عملي کول
يو ځانګړي حساب خلاصول
يو لوړ عوايد لرونکی د پيسو خونده حساب خلاص کړئ -- له لومړي حساب څخه جلا -- چې يو نوم ولري چې د دې موخې ته په ويار سره اشاره کوي.
حاکميت صندوق.
آزادي حساب.

راتلونکي ځان.
نوم باید اهمیت ولري.
دا باید د لاسرسي وړ وي، مګر نه مستقیم. د پیسو راکش کولو د تمایلو او د دي عملي کولو ترمنځ یو لږکی خنډ یو ځانګړی خصیص دی، نه یوه ستونزه.
د لومړي حوالي مقدار محاسبه کړئ
څه اندازه پیسې وه؟ هېواد په هر میاشت کې؟ صریح ویستئ او ټول معلومات شامل کړئ - نه یوازې د مواد مستقیم لګښت، بلکې ټول ټرلي خرچونه هم. دا د میاشتنۍ ټاکل شوې مقدار لپاره بنسټ ګرځي، پرته له دې چې په کومه میاشت کې غوښتنې رامنځته شي. پیسې دمخه به هم مصرف کیدلې. اوس دا د یو شه ځای ته ځي. د میاشتنۍ اتوماتیک حوالو تنظیم وکړئ:
د میاشتنۍ اتوماتیک حواله، چې په ټاکل شوې ورځ وشي، پرته لدې چې غوښتنې موجود وي. دې حوالې ته هیڅ ډول اراده او پریکړه اړتیا نسته. دا په ټاکلي وخت کې رامنځته کیږي. پیسې د چیکینګ حساب نه وایستل کیږي او د حاکمیت صندوق ته رسېږي، پرته له دې چې هر میاشتې فعال انتخاب ته اړتیا ولري. د هوسۍ په واسطه شادو معاملې وکړئ. هر هغه هوسۍ چې رامینځته کیږي - د ټاکلې حوالې سربیره - یو اضافي حواله کوي چې د هغه مقدار سره برابر وي چې معمولا مصرف شوی وای. سمدلاسه د بانک اپلیکیشن خلاصولی شئ. د دقیق اندازې پیسې حواله کړئ. وګورئ چې توازن زیاتیږي. هوسۍ د پیا رغونې تمویل کړی دی. د بیا رغونې لایکنټ: هر شونډ سوداګرۍ ثبت کړئ: نښه، مقدار، هغه څه چې معمولاً وایي. دا لایکنټ ثبوت ګرځي - لیدنیز، د زیږدونکي ثبوت - چې سرمایه بهیر په حقیقت کې بدل شوی دی. دا د بیا رغونې ریکورد په مالي شرایطو کې دی. راتلونکي وړاندوینې: که ۵۰ ډالر په هر هېټي کې یو کال لپاره بولي شي، نو د خپلواکۍ صندوق کې ۲۶۰۰ ډالر وي. که ۱۰۰ ډالر په هر هېټي کې، ۵۲۰۰ ډالر. که ۲۰۰ ډالر په هر هېټي کې، ۱۰۴۰۰ ډالر.
دا هیڅ ډول بودیجې جادو نه ده - د سرمایې هغه تشریح چې مخکې له دې ضائع کیدلې وه. پیسې د احتمالي شیبې استعلا لرو: یو اضطراري صندوق، د ریښتیني مالي ثبات پیل، دا چې سرمایه کټله په کومه لور روانه ده، دا د دې ثبوت دی.

نوی سپلۍ چین.

د عصبي کیمیا په داخلي توګه تولید.

د دې پروتوکول کې ترټولو عمیق بدلون دا دی: د کلونو لپاره، هغه عصبي کیمیاوي حالات چې ژوند یې د ژوندې کولو وړ ګرځوي - راحتۍ، خوښي، آرامۍ، انرژي، ټراک - د بهرني چا په لاس ورکړل شوي. دا چا ناپایښتې، شورې او د کمېدو نرخونو پر بنسټ کار کوي. بد برید دا دی چې تولید داخلي کړي.

دا کورنۍ عرضه چینل - هغه څه چې انسان تولید کولی شي
انسان بدن د تقریباً هر عصبي کیمیاوي حالت لپاره خپله نسخه تولیدوي، کوم چې د مخدر موادو لخوا تقلیدیږي. داخلي تولید وروسته دی، هڅې ته اړتیا لري، او هغه شدید قمم نه راولي چې مصنوعي توکي کوي. دا هم ځان ساتونکی دی، د بیرونې ټرون پرته، او د کارولو سره په تدریجي ډول شه کیږي. تمرین او نورادرین تولیدوي - ریښتینی تمځای حالت د فزیالوژي له لارې، نه د جسم د BDNF، اندورفین، ډوپامین طبي مداخلو څخه.

اوسټوکسین او سیروټونین تولیدوي - هغه عصبي کیمیا چې ټراک او ریښتینی نرډیت رامینځته کوي، دا احساسات شتون لري.
برېا او تسلط ډوپامین تولیدوي له لارې د ترلاسه شوي بریالیتوب څخه - د یو مهم هڅه بشپړولو څخه استراحت او کافي خوب هغه سیروټونین بیا رغونه کوي چې د لږ عادت شوي خوب له امله کم شوی و.
د هدف احساس - د دې احساس چې تاسو په څه مهمه کې مرسته کوئ - هغه عصبي کیمیایي حالت تولیدوي چې هیڅ موادو تل په ثابت ډول نه دی تولید کړی.
دا عرضه چین لاندې ځانګړنې لري: دا هیڅکله بهرنۍ سرچې نه وه؛ دا تل د کارونې لپاره شتون لري؛ د دې کیفیت په دوامدار استعمال سره شه شي، بد نه شي؛ دا هیڅ ډول ککړتیا خطر نه لري؛ دا د دریمې اړخ غوښتنې ته اړتیا نلري؛ او دا د وخت په تیریدو سره د داخلي ظرفیت وده کوي، کمښت نه. د دې په کې سرمایې زیاتوالیږي. د بهرنۍ سپکوټرې لګښت تل کمیدلی و.

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۳۶ — بنیادي مفاهیم
د چاپیریال اړیکې د لومړي ورځې نه په خنډونو جوړ شوي و.

چاپیریال بندیز: جسم د یو ځانګړي چاپیریال سره تطابق کوي؛ د بدلولو لګښتونه په بیولوجۍ کې شامل دي.
یوځای ناکامۍ: کله چې چاپیریال له منځه ولاړ شي، دا سمدلاسه ستونزه ګرځي او کومه بدیل نشت ده.
د فشار کمیدو: نرخونه هغه وخت پورې ډیرپرې کله چې پیرودونکي تر ټولو زیانمن وي.
چاپیریال ریسکونه چې د کمولو لپاره هیڅ لاره شتون نه لري: نیول، ورکیدل، قیمتونو کې ناڅرګنه لوړوالی، کیفیت کې خرابوالی، ککړتیا.
دا سرمایې له ځمکو څخه ترلاسه شوي دي. د لومړي څخه کمښدو. تساهل د ډیزاین په جوړښت کې شامله شوې: زیاتې پانګونې لږه برابري تولیدوي، تل. لومړۍ کال: استثنایي برابري. دریم کال: منفي برابري. پنځم کال: د هغه موادو له امله د راستنېدو مخنیوی لپاره پیسې ورکول چې دوی ورته لامل شوي وو. دا محصول د دې په موخه رامینځته شوی و چې د خپلې اصلي موخې څخه ناکام شي - ترڅو د هر ډول اغیزې په ساتلو کې د زیاتو پانګونو اړتیا وي. "سفر بیمه" - د باور په تکرار شوي برابري باندې - د سرمایې اړیکې بنه درواغ دی. د لګښتونو په اړه د غلطې تفکیر هغه مکانیزم و چې د سرمایې دوام یې خوندي کړ. تیر زیانونه له منځه وړل کیږي، پرته له دې چې سرمایه دوام وم یا پای ته ورسېږي. یوازینۍ معقول پوښتنه دا ده: دا سرمایه له اوس څخه مخکې څه برابره کوي؟ د تیرو زیانونو د جبران لپاره په شکاره ناکامه سوداګرۍ کې سرمایه اچول، نوي زیانات د پخوانیو زیانونو سره یوځای کوي. پرمختګ کول هغه پریکړه ده چې معقول سرمایه ګوټر کوي. هر ډول هوس یوه وړاندیز شوې معاملې ده چې د بېلګې په بدلولو کې امکان لري. د خپرو شوي معاملې په اړه: تشخص ورکړئ. مقدار، هغه سمدلاسه یو ځانګړي حساب ته لیږد کړئ. تمایله د راټولولو لامل ګرځي، نه د اخراج. په هرو اونۍ کې ثابت او اتوماتیک ډول د بنسټرې مصرف مقدار د پیسو راټولونه کوي، پرته له دې چې تمایله شتون ولري. د بیا رغونې لاجک هغه زیاتیدونکي ثبوتونو ته کتنه کوي چې ښیيري پیسې په بل لور ته روانې دي. داخلي عرضه یوازې هغه ده چې ارزښت لري ترڅو هلته سرمایه کېږل شي. سپورټ، اړیکې، لاسته راوړنې، آرام او موخه د ریښتینې عصبي کیمیایي پاداش تولیدوي د طبیعي طریقې په واسطه. ځواکمنه سپلي چاپن د سرمایې له مخې وده کوي، نه چې خرابیږي؛ دا هیڅ ډول ککړتیا خطر نلري؛ او د نورو سرچینو په اړه اړتیا نشته.
د پانګونې انتقال د محرومۍ نه دی - دا د یو ناکام شرکت څخه د یوې پراختیا وړ شرکت ته د بیا ویښل دي. ستاسو سرمایه ارزښمنه ده. تاسو هم د دې سرمایې برخه یاست.

تختې کلمه: تاسو پیسې، او وخت، او روغتیا، او اړیکې، او راتلونکي فرصتونه په یو ناکام شرکت کې راټول کوئ. دا یوازې تشبیه نه ده. په حقیقت کې. پیسې، ساعتونه، جسمي زیان، فرصتونه: دا ټول ستونزې دي چې د ستونزو شمېرې وړاندې کوي چې ستاسو حساب څخه ورکړي شوي او کمې پایلې یې لیدلې دي تر هغه پورې چې اصلي شی چې دوی یې اخیستلی و هغه د هغه سرمایې مخنیوی و چې هغې یې رامینځته کړ. اقتصاد هیڅکله هم په دې ډول نه و. د دوی لپاره جوړ شوې نه وې. هغه سازمان چې تاسو تمویل کاوه، د ستاسو د عوایدونو په اړه هیڅ علاقه نه درلوده. دا داسې جوړښت درلود چې د ستاسو د اړتیاوو زیاتولو او د ستاسو د وتلو لاره کمولو لپاره هڅونه وه. دا یې په شه توګه ترسره کړه. اوس، د کوچنۍ پیمانې سره هم، دا بهیر پیل کیږي. یوه غوښتنې بدلون. یوه انتقال وشوه. هغه پیسې چې معمولا یوې اونۍ ته کارول کېدې، د هغه حساب ته لیږدول شوي چې اوس د یو واقعي شی په جوړولو کار کوي. هر بدلون... د نوي حساب کتاب کې یو معلوماتي ټکی - د دې شواهد چې جریان لورې بدل شوي، هغه پیسې چې د هغه شرکت په خوا بوځل کیږي کوم چې واقعیا وده کوي. تاسو یوازې هغه سرمایه یاست چې د دې په اړه ریښتینې او اوردمهالی امکانات لري. مناسب ډول تمویل وکړئ. سوداګر ستاسو ملګري نه و. سوداګر یو بد استثمار و. هر ډول هوس چې بولي شي، دا د سم حساب کې زیرمه ده. تاسو هغه شرکت یاست چې سرمایه کیدو مستحق دی. حساب کتاب بدلول... په پرمختګ کې ده. د بودیجې له مخې تمویل وکړئ.

پایله کوډ ۳۶ — د راجستونو انتقال.

پروتوکول ۳٤

ذهني ثبات.

عقل کې د تکراري فکرونو مدیریت په دوران کې -- د فکر او امر تر منځ توپیر ته پام کول.

د هغه کسان لپاره یوه پروټوکول چې د خپلو فکرونو له امله ډارمن شوي او غواړي پوه شي چې په واقعیت کې څه پیښیږي.

ستاسو لپاره یو څه پیل کیږي. تاسو په بستر کې یاست، او د سهار دریو بجې دي. او ستاسو ذهن یو څه رامینځته کوي - یو تصویر، یو فکر، یو صحنه - چې تاسو یې ویره کوئ. یو څه وحشتوونکي. یو څه د چاقو په اړه د کور مطبخ ته. یو څه د څرخ ګرځولو په اړه د تګ لورې موټر سره. یو څه د هغه کس په اړه چې ستاسو تر څنګ خاپوړی دی، چې هغه ته متاعت کیږي. یو څه د اوسني کارونې په اړه، نن شپه. او تاسو هلته وخلاص یاست، نه ځکه چې تاسو غواړئ چې دا وشي. ځکه چې ستاسو ذهن... دې په خپله تولید کړي، پرته له دې چې اجازه ورکړل شي، او دا ډیر واضح او ناخاپي دي، او تاسو نه پوهیږئ چې ولې. تاسو فکر کوئ: آیا زه بد یم؟ آیا زه خپل ذهین له لاسه ورکوم؟ آیا دا ستاسو ریښتینی ځان دی، چې په نهایت کې را څرګندیږي؟ آیا زه د خطر وړ یم؟ دریویدل. ساه اخیستل. په دقت لوستل. یو فکر د بیولوژیکي پیښې په څیر دی - یو سیګنال، عصبي حجرات چې ځانګړي الګو کې فعال دي، کوم چې ټول هغه څه تشکلوي چې elektrokimiai عصبي سیستم یې تل ثبت کړي دي. دا مسلې یوه اخلاقي پیښه نه ده. دا د شخصیت ثبوت ندي. دا په حقیقت کې... دا یو اراده، یوه امره، یا پټو حقیقتونو ته د ننوتلو لپاره نه ده. په لومړ بیا رغونې دوره کې - کوم چې د ریښتیني عصبي بیا جوړولو دوره ده - مغز تنظیم کیږي. پخوانۍ پیډا کولونه نسکور شوي. نوي پیډا کولونه جوړ شوي. هغه کیمیا چې هرڅه پرې واوړي، بدل شوی. او د دې بیا تنظیم په جریان کې، سیسټم مصنوعات تولیدوي: تصادفي، ګنګسټل، ویرونکي، بې معنی سیګنالان چې له نسکور شوي جوړښت څخه راپورته کیږي. هغه فکر چې تاسو یې وبرېدل، یو له دې څخه و. د دې حقیقت چې دا تاسو وژغورئ، ترټلبه مهمه ثبوت ده: هغه فکر چې ستاسو ریښتینې تمایلاتو سره سم وي، د تروې احساس نه راولي. بلکې پوهیدو احساس راولی. تروه د دې ثبوت دی چې دا تاسو ته اړه نلري - دا د یو سیستم سیګنال دی چې ترمیم کیږي، شور تولیدوي، او دقیقا هغه څه کوي چې خراب شوي عصبي سیستمونه بیا رغونې پرمهال کوي. تاسو بد نه یاست. تاسو خپل عقل له لاسه نه نیسئ. تاسو په تر ټولو د عصبي بدلونونو د یوې حساس دورې په جریان کې، ستاسو مغز هغه کارونه کوي چې مغزونه په دې دوره کې کوي. دا پروټوکول تشریحوي چې څه پیښیږي او تاسو څنګه عمل وکړئ - او مهمه دا ده چې څه نه کوئ.

— 34.1 —

د فکرونو برید څه شی دی؟

هغه توپیر چې هرڅه بدلوي.

یوې فکر په ځانګړي خصوصیاتو لري چې هغه یې د هوسا یا ارادي څخه توپیر کوي. دا خصوصیات پوهول د دې لپاره مهمه ده چې تاسو څنګه د دې افکار سره کار وکړئ، ترڅو دوی ستاسو پر مخ غالب نه شي.

چلونکي فکرونو څلور ځانګړنې:

* **ځان ناکامه - تاسو دا فکر نه کوئ.**
  فکر پرته له دې چې تاسو یې غوره کړئ راغی
  دا د استدلال یو لړ ونه دی چې پکې دا فکر شامل وي
  دا راپورته شو
  دا چلونکي فکرونو بنسټیز طبیعت دی: دوی د مغز لخوا رامینځته شوي، نه د شخص لخوا غوره شوي.

* **اګو-ډیسټونیک - دا ستاسو ارزښتونو سره په ټکر کې ده.**
  دا فکر هغه څه سره سم نه دی چې تاسو یې پرې پاملرنه کوئ یا هغه څوک ته چې تاسو یې پوهیږئ. خپل ځان ته. دا بېګا نه احساس کیږي. غلط. بهرنی. دا د یوې تکراري فکر او یوه ریښتیني تمایله تر منځ مهمه توپیر ده: یو ریښتینی تمایل عموما د ځان سره مطابقت لري. یو تکراری فکر د ځان د نقص په څیر احساس کیږي. ستونزمن - تاسو دا ګډوډ کوئ، نه چې دا خوشحاله وي. د فکر تجربه ناخوشا ده. تاسو یې ختمول غواړئ. تاسو هیله لرو چې دا راغلی وای. دا هغه راز دی چې د... په مرکز کې دی ډیرې فکرونه: هغه کسان چې د دوی سره ډیرې فکرونه شتون لري، ډیرې وختونه هغه کسان نه دي چې به یې عمل وکړي. هغه کسان چې په تشدد کې فکر کوي، اکثره هغه کسان وي چې په شدید ډول د تشدد پر ضد دي. هغه کسان چې په درملو کارولو کې فکر کوي، اکثره هغه کسان وي چې خپله د کارولو څخه ډډه کولو ته ژوره ژمنه لري. دا فکر دوی ته ځینې ستونزې رامینځته کوي ځکه چې دا د هغه څه سره ټکر کوي چې دوی واقعیا غواړي. تکراري - هر څومره چې تاسو یې مقابله وکړئ، هومره چې بیرته راځي. ډیرې فکرونه یو ډول حلقه ده. دوی بیرته

راځي. دوی د هغه کلیزې په واسطه ډېر ټینګار کوي کله چې مقاومت وشي. دا د دې سیټم په کار کولو یوه برخه ده، نه د فکر اهمیت یا حقیقت دلیل. که یو فکر ستاسو ارزښتونو سره خپلوتیا ولري، تاسو ته ګډوخې ورکړي، او پرته له هغې چې تاسو یې غوره کړئ راغلې وي - نو دا تاسو نه شئ. دا ستاسو سیټم دی، چې د بیا جوړونې د فشار لاندې دی، چې هغه تولیدات رامینځته کوي چې ستاسو په حقیقي تمایلو، موخو یا شخصیت منعکس نه کوي. دا فکر یو د ژوند یوه بیولوژیکه پیښه ده. هغه څه چې تاسو وکړئ یا نه کوئ، دا یوازې هغه حوزې ده چې د انتخاب په شمول اغیزمن شي.

د بیا رغونې په بهیر کې د ظهور لرونکي فکر ډولونه، هغه څه چې دوی واقعاً دي او مناسب ځواب:

په فکر ډول

څنګه احساس شي؟

دا په حقیقت کې څه ده؟

د مناسب ځواب.

تا نورو سره تشدد.
زه ممکن کومه ځوک وژنم.
زېړې شوی امیګډا له امله رامینځته شوې سختې توند دریځ نښه.
د مشاهده کولو، په ګوښه کیدو او د تېریدو پرمټ د یو څه په اړه معلومات ترلاسه کول.
زړه پورې تصویرونه.
که مې پرتل شو/ کټ شوی وایم/ او نور...
د وړاندوینې سیسټم چې د خپلو سینیاریو له شتوالي څخه کار اخلي.
ورته پام وکړئ؛ تحلیل نه کړئ؛ اوسني حالت ته ځانګړی.
د استعمال یا بیا ځنډیدو افکار.
زه اوس هم نشم کولی.
د بیا رغونې په بهیر کې، د تمویل شوي لاره معلومات څرګندیږي.
Acknowledge without engaging; do not argue with it; wait
د هغه خلکو ته صدمه چې تاسو یې خوښوي.
که چیرې تاسو خپل ماشوم ته یا خاوند/ښځه ته ژوبله ورسوي.
د پارادوکسیال اندیښنې -- چې په دقیق ډول د دې لپاره رامینځته کیږي ځکه چې هغه شخص خورا درناوی لرو.
د ویرې احساس په دې پوه شئ چې دا د پالنې نښه ده، نه د خطر نښه.
ډاډیز یا ګوښه تصویرونه
ولې زه دا فکر وکړم؟
بیاځلې معلومات د بیا رغونې په بهیر کې راپورته کیږي - بې معنی شور.
نښه.
د فکرونو تکرار.
په اړه فکر کول بند کړم X زه نشم کولی چې د.
جی بی ای/ګلوټامیټ د توازن ماتیدو له امله یوه غیر کنټرول وړ سیګنل لړ رامینځته کیږي.
جګړه مه کوئ؛ د ننوتلو کمولو سره؛ د کیمیاوي ثبات لپاره انتظار وکړئ.

— 34.2 —

د ښېرته رغون پر مهال مغز دا څه تولیدوي؟

عصبي کیمیا د بیا جوړونې په اړه.

ډیرې اندیښنې په بل ډول نه دي، چې د تشریح وړ نه وي. دا هغه وخت رامینځته کیږي، کله چې ځانګړي نیوروکیمیایی او جوړښت شرایط شتون لري، کوم چې د دوړو لامل ګرځي او بیا هم د ترک او لومړ بیا رغونې په دوره کې دوام کوي. د دې میکانیزم پوهیدل هغه تجربې ته پای نه وهي، مګر دا د هغې سره د اړیکې بدلو لپاره یو فرصت برابروي.

ګلوټامیټ د توازن - بریک او تسریع کونکي/GABA
لومړی مخنیوي کونکی GABA. عصبي سیستم دوه مخالفو قوتونو تر منځ د توازن پر بنسټ کار کوي
نوروترانسمیټر دی - دا د بریکینګ سیټم دی. دا عصبي فعالیت کموي، د اندیښنې اغیزې کموي، کړکېنو ته پای

ورکوي او هغه بنسټيز آرام رامينځته کوي چې له هغې څخه عادي فعالیت ترسره کیږي. ګلوټامیټ لومړی تشویق کونکی نوروترانسمیټر دی - دا د تسریع کونکي دی. دا فعالیت خپروي، سیګنالونه زیاتوي او د اړتیا benzodiazepines GABA او lohol احساس رامينځته کوي. ډیری ستونزمن توکي دا توازن اغیزه کوي. الک سیوا مستقیم وده کوي -- له همدې امله دوی آرام او تسکین تولیدوي. محرکونکي د تشدید فعالیت په شدید ریسیپټرونه کم شوي (کم GABA: ډول زیاتوي. وروسته له اورده کارولو څخه، مغز د جبران لپاره تطابق کوي بریک)، او ګلوټامیټ سیسټم وده کوي (زیات تسریع). دا تحمل دی. کله چې توګه لرې شي، تطابق پاتې وي -- مګر هغه توګه چې د جبران لپاره وه، له منځه تللې ده. بریکونه مصرف شوي دي. تسریع خورا لوړ دی. پایله د تشدید غیر کنټرول ورتیا ده: فکرونه چټکیدښدیري، ګرځي. د یادونو په اړه د معلوماتو پراخولو او هغه محتوا کې وړاندې کولو، چې د یادونو ترټولو اندیښمنونکي او تحریک کوونکي اړخونه منعکس کوي. د اندیښنې په ډول فکرونه د یو سیستم له خوا رامینځته شوي دي، چې کومه ناکافي محدودیت نه لري او ډیر زیان منونکی اغیز لري. دا کیمیا ده، شخصیت نه.

د وړاندوینې سیسټم — د سناریو ترسیم، نه د امرونو صادرول

ذهن یو منفعل ثبت کونکی ندی چې واقعیت یې ثبتوي. دا یوه وړاندوینه جوړونکي وسیله ده - چې په دوامدګی سره د هغه څه مودلې جوړوي چې ممکن وشي، د دې پر بنسټ چې هغه څه چې یې تل ذخیره کړي دي. دا حالت عادي شرایطو کې کار کوي. دا د پام وړ عکس العمل ته اجازه ورکوي د پوهان شوي وضعیتونو په وړاندې. د بیا رغونې په جریان کې، وړاندوینه سیسټم د معلوماتو سره کار کوي چې د کلونو تجربې منعکس کوي د خطرناک، ګډوډ او لوړ ریسک شرایطو کې.

چاقو شتون لري د کچنې په سیمه کې. وړاندوینه سیستم د چاقو ثبت کړی دی. دې سیستم خپلې پایګاه معلومات له مخې هم ثبت کړي دي چې چاقې کولی شي خلکو ته زیان ورسوي. دا سیستم لاندې وړاندوینه کوي: چاقو + نردیت = احتمالي خطر. دا یو اراده نه ده. دا هغه وخت ده چې سیستم په بشپړ ډول هغه کار کوي چې د تکامل له امله یې رامینځته شوی دی - د پایلو وړاندوینې لپاره سناریوګان تشریح کول. هغه فکر چې دوه اونۍ وروسته د بیا رغونې څخه راځي، هغه وخت ده چې وړاندوینه سیستم خپله ترټولو پیاوړې معلوماته څرګندوي: هغه ځایونه چیرې چې مواد ترلاسه شوې، هغه احساسات چې د کارونې مخکې شول، او هغه راحتۍ چې وروسته راغلې. دا سیستم عمل ته امر نه کوي. دا یوازې د خپلو معلوماتو له شتون څخه خبرداری ورکوي. هغه افکار وړاندوینه دي، نه غرضونه. دوی هغه څه دي چې سیټم تاسو ته وایي چې هغه څه لري، نه هغه څه چې تاسو باید وکړئ. تر ټولو ستونزمن محتوا ځکه راپورته کیږي چې وړاندوینې سیستم د لوړ خطرونو حالاتو ته لومړیتوب ورکوي. هغه ګډوډوالی چې په افکارو کې شتون لري، دا سیټم خپل کار کوي، نه دا چې سیټم څه فاشوي. پټه تاریکوالی.

ولې د فکر سره مبارزه کول یې بدوي؟ - د سرکوب معما

د یوې زیړې فکره طبیعی عکس‌العمل دا دی چې هڅه وکړئ د هغه په اړه نه سوچ وکړئ. دا دقیقا هغه ستراتیژي ده چې دا یې وده کوي. میخانیک: د دې لپاره چې د یو څه په اړه نه سوچ وکړئ، مغز باید لومړی هغه څه وپیژني چې د فکر کولو څخه مخنیوی، بیا باید په دوامداره توګه فکر څارنه وکړي ترڅو وګوري که چیرې د مخنیوي شوي محتوا شتون ولري، او کله چې وموندل شي نو یې سرکوب کړي. لومړۍ او دوهم ګامونه له فعال فکر کولو سره اړتیا لري. د څارنې پروسه د تصور په دوام سره فعالوي. نتیجه: سرکوب لومړۍ څل بیا فعالولو رامینځته کوي، کوم چې د تقویت لامل کیږي. سرکوب شوي افکار له منځه نه تللي. دوی د سرکوب هڅې وروسته د ډیر شدت لرونکي ببرته راځي. هر څومره چې تاسو پر هغوی فشار اچوئ، هغوي هم په همدې اندازه ځواب ورکوي. "سپینه خرس" تجربه لس کلونه راهیسې دا په ثابت ډول تکرار کړي ده: هغه خلکو ته وایستل چې د یو څه په اړه فکر ونه کړي، دوی یې ډیر احتمال لري چې د دې په اړه فکر وکړي. دا ضعف نه دی. دا د... چلند ثبت شوی لامل دی. د محدودیت پروسه. دا سیستم د دې لپاره نه دی جوړ شوی چې محتوا د هڅې له لارې محدود کړي؛ بلکې دا د محتوې په معالجو کولو باندې تمرکز لري. مناسب ستراتیژي محدودیت نه دی؛ بلکې غیر-مشارکت دی: یو څه چې په بشپړ ډول مختلف دي او په پای کې دغه برخه کې تشریح شوي دي.

— 34.3 —

خلور لارې د فکرونو مدیریت لپاره:

غیر مداخله - نه سرکوب، نه تشخیص.

مور د فکرونو مخه نیسو نه. موخه دا ده چې زمور د فکرونو سره اړیکه بدل کړو - له دې چې مور یې وپیژنو او ورسېز شو، تر هغه پورې چې مور یې ویندو او ځانګړی کوو. فکر به لا هم راورسیدلی شي. د څارونکي لومړۍ غونډه بدله کیږي.

تمرین لومړی — کتنه او نومول

کله چې یو تکراري فکر راپورته شي، دوه ځوابونه شتون لري. لومړی تشخصیت دی: د فکر په کې غږېدل، د هغه په ګرځېدل، دا تجربه کول چې "زه غواړم څوک ته زیان ورسوي" پرځای له دې چې ووایئ "زما عصبي نظام د زیانون وړاندوینه وکړه". تشخصیت د فکر احساس کوي لکه څنګه چې د حقیقي تمایل. ترانسپاره راځي. دوهم کتنه ده: د شاهد په توګه مخې ته تګ، د فکر نومول لکه څنګه چې د عصبي پیښې نه بلکې شخصي تمایل دی. "زما امیګډالا... Generating a high-intensity aggression artifact right now.' 'My reward pathway is surfacing cached data about substances.' 'My prediction system is

running a harm-scenario.' These framings are accurate. They also create distance between the observer and the observed — the person reading a log rather than being the error in the log. The four steps:
*** Notice — پوه شئ چې فکر راغلی دی؛ د دې په اړه ونه ویې کړئ.**
*** Name — د بیانونکي ژبې کارول چې هغه فکر تشریح کړي. فکر وکړئ چې دا عصبي فعالیت دی، شخصي تمایل نه.**
د لیدو: د دې فکر په خیر وګورئ لکه څنګه چې تاسو نورې شیان ګورئ؛ اجازه ورکړئ چې شتون ولري پرته له دې چې ورسوه شئ.
خلاص کړئ: اجازه ورکړئ چې دا تېر شي پرته لدې چې تر شا يې لاړ شئ، تحلیل يې کړئ يا د مقابلې وکړئ.
د فکر په ژبه کې نومول چې د عصبي میکانیزم تشریح کوي خورا مؤثره ده.
ته اړوند دی - هغه (prefrontal cortex) دا عمل چې فکر په تشریحي ژبه کې بدلیږي، د مخکینۍ قشر تحلیلونکي او منظمې برخه. ذهن د امیګډالا په احساساتي فعالې کولو کې کموالی راولي. تاسو له احساساتي تشخیص څخه تحلیلي څارنې ته ځیرئ. فکر خپل لاس نه وهي، پرته له دې چې سرکوب شي.

دوهم تمرین - ځنډولې تفسیر کله چې یو ناخرګند فکر راځي، په ځانګړې توګه د سهار دریو بجو کې، غریزه دا ده چې سمدلاسه يې تحلیل کړئ: دا څه مانا لري؟ آیا زه د دې وړ یم؟ ایا دا د خطر نښه ده؟ دا تحلیل، چې داسې حال کې ترسره کیږي کله چې سیستم په خپلو کمزورې حالتونو کې وي، نامطلوب پایلې ورکوي. هغه عصبي کیمیا چې هغه فکر رامینځته کوي، همدغه کیمیا د هغه استدلال ته هم اغیزه کوي چې د دې تفسیر لپاره کارول کیږي. هغه څه چې د اړتیا او مهم احساس لري، په حقیقت کې... سهار په دریو بجو کې، کله چې GABA کم وي او د ستونزې کیمیا زیاته وي، اکثراً هغه څه ندي لکه چې د بلې ورځې له پلوه به ښکاري.
عمل: فکر يې د بیاکتنې لپاره خوندي کړئ، مګر اوس يې تحلیل مه کوئ.
دا فکر ثبت شو. زه به يې په خوارلس ساعتونو کې وکاروم، کله چې زما سیستم ډیر مستحکم وي. زه اوس ' د تحلیل کولو توان نه لرم. دا فایل شوی دی او زه ادامه ورکوم.' دا انکار ندي - فکر ومنل شوی دی. دا مناسب وخت دی: د ژباړې لپاره ځانګړې مهال وېشاکئ، کله چې هغه سیستم چې ژباړه کوي، د باور وړ وي. د خلور او لس ساعتونو قاعده تل پاتې ده: ډېرې ګډوډې افکار چې په حاد حالت کې مهم او اړین احساس کیږي، له بلې ورځې څخه يې خورا خواک کم شوی وي. که فکر بیا هم شتون لري او د یوې ورځې وروسته لاهم مهم دی، کله چې سیستم بېړۍ وي، نو ممکن دا د څارنې اړتیا ولري - احتمالاً په مسلکي مرستې سره. مګر نه په دریو بجو. سهار په وخت، د ځنډ حالت کې، کله چې جسم کې کیمیا لا هم خرابې شوې وي.

دریږي: د معرفي کمولو تمرین
ځکه چې ځینې وختونه بیا رغون په بهیر کې، ذهني سیستم یوازې مناسب ظرفیت نه لري. کلمات موندل ستونزمن وي. فکرونه ټوټه ټوک شي. نظرونه یو ځای نشي. د روښانه فکر کولو هڅه کول د عمیق اوبو له لارې تېرېدو په خیر احساس کیږي. داخلي غږ ګډوډ یا ورک دی. دا یوه تمایلي کمزورې حالت دی. د دې حالت کې د پیچلي ذهني فعالیتونو ته اړتیا وه - د ناورین فکرونو تحلیل، مهمې پریکړې کول، ستونزمنې خبرې کول - دې حالت په وچه کې د بد پایلو تولیدولو څخه خورا خراب پایلې لري. هغه ذهین چې د کمزورې حالت په درلودلو سره د لوړ اړخیز پروسس کولو هڅه کوي، د ثبات لرونکي حالت په پرتله ډیرې نامناسب استنتاجات ته رسیږي او بدې پریکړې کوي. مناسب فعالیتونه چې د کم اړخیز غوښتنې لخوا رامینځته شوي، د کمزورې حالاتو په جریان کې:
*** تل - حرکت پرته له کوم کایفیت اړتیا څخه**
*** پاکول - فزیکي، تکراري، ځمکنۍ**
*** شاور کول - حسي داخل، اوټوماتیک**
*** د جامې ګنډل - ساده او لمس لرونکي**
*** ځلل کش کړئ - د بدن تمرکز**
*** موسیقی اوریدل - ترلاسه کول په ځای تولید**

څه چې باید ځنډ شي د هر ډول مهمو پریکړو په اړه.
د ستونزمنو اړیکو په اړه خبرې.
د تکراري افکارو تحلیل.
د راتلونکي پلان کول.
هر هغه پیچلي مسلې چې د حل کولو ته اړتیا لري.
اجازه: تاسو اجازه لرئ اوس فکر ونه کړئ.
هر دقیقه اړتیا نه لري چې تاسو پکې ښکېلو یاست.
کله چې سیستم په سختۍ سره خپله بیا جوړونې ته کار کوي، د ذهني غوښتنې څخه شا خواتل د ځنډ نه دی. دا د هغه سیټم لپاره مناسب پاملرنه ده چې په مخکینې برخه کې ستونزمن کارونه ترسره کوي او اړتیا لري چې مخکنۍ ساحه له ګوډې څخه پاکه شي.

د ځلورم تمرین — د غیر ښکیلاک، نه د سرکوب.

دا فکر راځي. مهم توپیر: دا چې د دې سره مبارزه کول (سرکوب) او د دې سره ښکیلاک نکول (غیر ښکیلاک) تر منځ فرق شته. دوی له بهر څخه ورته ښکاري. دوی پرعکس اغیزې لري. سرکوب: په فعال ډول د فکر د لرې کولو هڅه، د هغه د ودې مخنیوی، د دې شتون سره مبارزه کول. دا د محتوا په تکرارولو، د هغه د زیاتیدو او د بېرته راځي. غیر ښکیلاک: اجازه ورکول چې فکر موجود وي پرته له دې چې ورسره تعامل وکړئ. پدې کې د دې پوهېدل شامل دي. د دې په اړه فکر به راپورته شي. توجه یو شبېه ده. فکر يې غواړي. تاسو کولی شئ د دې غوښتنې پام وکړئ پرته له دې چې عمل وکړی. 'زه دا فکر لرم. زه يې تعقیب نه کوم. زه خپل توجه هغه څه ته راستونوم چې زما مخته دي.' دا سرکوب نه دی - تاسو د فکر سره مبارزه نه کوئ. دا غیر-ګډون دی - تاسو یوازې په دې کې ګډون نه کوئ. غیر-ګډون اجازه ورکوي چې فکر په طبیعي ډول کم شي.

سرکوب له هغې څخه ډیر وخت اخلي ځکه چې دا په تکرار سره فعال وي. د دې په اړه توپیر دا ندي چې آیا فکر شتون لري، بلکې دا دی چې ایا تاسو هغه څه سره تعامل کوئ چې وړاندیز کوي.

— 34.4 —

کله مرستې ته اړتیا وي؟ د مهم توپیر په اړه.

تلپو په پرتله سیګنال، او کله چې سیګنال د لوړولو اړتیا لري.

ډېرې ګنګوسې په بیا رغیدو کې یو ډول شور وي - خلکو ته زیان رسوي، خوشحالي نه راکیږي، مګر عملي ندي. دا افکار بې پرې راځي، د شخص ارزښتونو سره یې ټکر کیږي، خوشحالي پر ځای ستونزه رامینځته کوي، او په نهایت کې ورکیږي. دا هغه افکار دي چې دا پروتوکول هڅه کوي د دوی سره مرسته وکړي.

د دې لپاره چې د بېلګو په ډول، یو څه معلومات وړاندې کړم، دا مهمه ده چې پوه شئ چې د هرې برخې لپاره ځانګړی ځواب اړین دی. د دې دواړو حالتونو ترمنځ توپیر په هغه وخت کې پوهیدل ضروري دي چې ستونزه رامنځته شي، ځکه چې د بحران حالت ښه موقع نه وي چې داسې قضاوت وشي.

د حد څخه تیریدل - کله چې فوري اقدام وکړئ
که لاندې شرایط شتون ولري، نو فوري مرستې وغواړئ:

*** فکر نشي کولی له مخه ځي شي — پام جذب شوی او نشي کولی بله خوا ته اړول شي؛ فکر په مخ کې دی او نه شي توانیدلی چې شا ته لاړ شي.**
*** پلان جوړولو شتون لري — نه یوازې فکر، بلکې د دې په اړه ځانګړې غور چې څنګه، چیرته یا کله.**
*** د تیارې اقدامات وشي — وسایل ترلاسه کول، خنډونه لرې کول، د عمل لور ته ګامونه اخیستل. فکر د خوشحالي احساس را زیږدوي، نه د ستونزې. یو تېروتنکي فکر؛ هغه فکر چې حل لاندې کوي، بل قبیل دی.**
مراد شتون لري - فکر د "څه شی به وشي" څخه "زه غواړم" یا "زه به وکړم" ته بدل شوی دی
د فکر او عمل ترمنځ مرچه توندېږي - سردرد په دې اړه چې واقعیا څه پیښ شوي، نه په دې چې تصور شوی و.
کله چې دغه شیان شتون لري، د مرستې غوښتنه یو ضعف نه دی. دا یوه سمه اقدام ده. دا پوهیدو چې سیګنال د هغه حد څخه تیر شوی دی چې ځان مدیریت کولی شي، او یو متخصص هغه څه ته ځواب ورکولی شي چې ځان مدیریت نشي کولای. په دې وخت کې مرستې غوښتل د ځان هوښیار یوه عمل دی، نه ماتې.
د ځان وژلو او بحران ژوند لاین (زنګ یا متن). د بحران متن لاین : findahelpline.com د بحران سرچینې: تر ټولو نږدې د اضطراب خونې. ستاسو درمل جوړونکی یا روانی متخصص که تاسو یې لرئ. یو کس چې په تاسو باور لري او اوس کولی شي ستاسې سره وي. :741741 ته متن ولیږئ. د اضطراري خدمات HOME ته findahelpline.com/emergency.

د شور او سیګنال تر منځ د تمایز لیدونکي خصوصیات - او هر یو ته مناسب ځواب:

نښه

په ذهن کې راټولېدونکي فکرونو - شور

عملي ابتکار - سیګنال

Response

څنګه راځي

بې پروایز، اتوماتیک، بې دعوت.

دې ممکن غوښتل شي یا ښه راجلبول شي.

تلپ وهلو: لټون وکړئ. سیګنال: فوري واړه وکړئ.

ي عکس العمل

اندېښمنونکي، ګډوډونکي - تاسو یې نه غواړئ.

د آرام او تسکین احساس - دا د یوې حل په خیر بریښي.

که دا فکر تاسو ته آس راوړي: فوري پرمختګ وکړئ.

طرحه.

None — just the image or idea itself

د خرنګوالي، د ځای، او د وخت په اړه ځانګړنې.

If any planning is present: escalate immediately

عملونه چې ترسره شوي دي
None
پريښورتي ګامونه چې وشړي.
که چيرې کوم اقدام وشي: فوري پرمختګ وکړئ.
دوام.
دې بيا بيا راځي او ځي؛ دا د جلا کولو وړ ده.
داسې چې لرې نشي؛ پام ځانګړيږي.
که يې جلا کينای شي، نو د هغه په اړه راپور ورکړئ.
د ارزښتونو سره مطابقت.
سترګونې په ځان باندې تمرکز کوي، د دې احساس چې تاسو خپل بدن ته سترګه نه لرئ.
داسې احساس کيږي چې تاسو د نورو سره اړيکه نلرئ.
تاسو ممکن د خپل ځان په اړه بد فکر وکړئ.
تاسو ممکن د ستونزې حل کولو لپاره هيڅ شی نشئ کولی.
تاسو ممکن د دې انديښنه ولرئ چې تاسو د نورو لپاره بار ياست.
تاسو ممکن د دې انديښنه ولرئ چې تاسو د نورو سره په پرتله ښځينه ياست.
تاسو ممکن د دې انديښنه ولرئ چې تاسو هيڅ ارزښت نلرئ.
تاسو ممکن د دې انديښنه ولرئ چې تاسو هيڅ شی نشئ کولی.
تاسو ممکن د دې انديښنه ولرئ چې تاسو هيڅوک نه ورته اړتيا لري.
تاسو ممکن د دې انديښنه ولرئ چې تاسو هيڅکله خوشحاله نشو کيدای.

که تاسو دا احساسات تجربه کوئ، مهمه ده چې مرسته وغواړئ. ډير څه شتون لري چې تاسو کولی شئ وکړئ ترڅو خپل ځان ته ښه احساس وکړی.
تاسو کولی شئ په يوې ملګرې يا غونډې سره خبره وکړئ، يا تاسو کولی شئ د روغتيا پوهنپوه څخه ليدنه وکړئ.
د مرستې لپاره ډيری سرچينې شتون لري.
کله ناکل کې، دا احساسات د بحران نښه وي. که تاسو انديښمن ياست چې تاسو ممکن په بحرانه کې ياست، مهمه ده چې سمدلاسه مرسته وغواړئ.

که تاسو د بحران سره مبارزه کوئ، دلته ځينې سرچينې شتون لري چې کولی شي ستاسو سره مرسته وکړي:
* د روغتيا پوهنپوه
* د رواني درملنې مرکز
* د ځانمرستې ډله
* د آنلاين ملاتړ

دا مهمه ده چې په ياد ولرئ چې تاسو يوازې نه ياست. ډيری خلک د بحران سره مبارزه کوي، او مرسته شتون لري.
ډاډه کړئ چې د اوسنې حالت سره مطابقت لري.
که احساس شي چې دا مناسب ده، نه بلکې د تطابق وړ ده: مخه لاړ شئ.
پلان.
که څه شی؟ - غير فعال، د فکر کولو حالت
زه به وکړم يا زه غواړم - فعال، قاطع
If intent is present: escalate immediately

— 34.5 —

د تکرار او شدت کمولو.

سيستم ملاتړ د بيا رغونې په بهير کې.

بې ځايه فکرونه د بيا رغونې په دوره کې په بشپړ ډول لرې نشي کيدی. دوی د عصبي حالت يوه برخه دي، نه د ناکافي هڅو محصول. مګر د لمړي او شدت کچه د بنسټيز سيستم د ثباتولو له لارې کمول کيدی شي - ځکه چې يو نامطلوب سitemستم ډير شور توليدويitem لږ شور توليدوي، او يو ثابت س.

ورځنۍ ثباتي هدفونه: خوب - ترټول مهم مداخله.
خوب د کمښت له امله، په تکراري فکرونو کې ډيروالی راځي او دا فکرونه هم شديد شي. خوب هغه وخت دی مضبوطيږي - کله چې مغز د ورځې تجربې پروسه کوي او هغه څه چې ترټول بد "extinction learning" چې خوب په ځانګړې ډول هغه ځای دی چيرته چې وراندوينه سيستم تنظيم کيږي REM. وو، يې اهميت کموي.
د اووه تر نهه ساعتونو خوند ليدل يوازې يو ژوندانه انتخاب ندي. دا ترټولو مؤثره واحد مداخله ده چې د فکرونو کمولو لپاره شتون لري. بياځي جوړونې په جريان کې شدت. د وينې شکر ثبات. د ګلوکوز ټيټوالي د کورټيزول او بيګانې عکس العملونه رامينځته کوي چې هغه تحريکي سيستم لا پراخوي چې دمخه د توازن نه دی. منظمو وعدو کول چې پکې کافي پروټين او چربي وي - د دې لپاره انتظار نه کول ترڅو ډېره وشي -

هغه ثبات لرونکي توکي چمتون دي چې عصبي سيسټم ته اړتيا لري څو ځان تنظيم کړي. د وعدو له پاره کولو يوې موثره لار ده چې فکر تجربه خراب شي. کافين کمول. کافين يو ډول مادې ده چې اډينوسين په کموي. دغه کارنده وي. په هغه GABA وراندې کار کوي، چې د عصبي فعاليتونو زياتوالی رامينځته کوي او سيستم کې چې دمخه ډير فعال فعاليت لري او کم د مخنيوي ظرفيت لري، کافين يو اضافی بار زياتوي چې يوازې د توازن له کمهوالي څخه رامينځته شوی دی. کافين کمول يا لغوه کول د حاد بيا جوړونې په دوره کې د تر ټولو اغيزمنو تعديلونو له جملې څخه دي. منګنيم ملاتړ: منګنيم ګليسينيت په ماسختېر کې ځلويښت کاله رسيږي د فعاليت ملاتړ کوي - دا په مستقيم ډول هغه "بريکينګ سيټم" GABA تر شش سلو ملیګرامو پورې، د ته پاملرنه کوي چې کوډين يې کم کړی و. دا درملنې نه ده، خو دا د تثبيت کيميا لپاره يو مهم مرسته ده. زياتوي (چې د عصبي جوړښت BDNF ،ورځنۍ حرکت او جسمي فعاليت د ستونزې هورمونونو مصرف کوي توليد ملاتړ کوي. دريو يا تر دې زياتو دقيقو ورځنۍ حرکت - هر هغه ډول GABA ملاتړ کوي) او په طبيعي توګه چې د زړه ضربان لوړ کړي - په ثابت ډول د تحريکي بار کمولو لامل کيږي.

ف ړ کړی او د دوی اغیز پر فکر او شدت باندې wens ثباتي راوړنې:

مداخله

د شور کمولو څرنګوالی.

دوز / استعمال

تاثير.

خلاستې

د ورکړل شوي زده کړې په مضبوطيدو کې مرسته کوي REM کمبود په شدت سره د تکراري فکرونو کچه زياتوي؛ تر 9 ساعتونو پورې؛ دا په ټولو باندې له نورو څخه مهمه ده 7.

بالاخانه.

وينې شکر د ثباتولو.

ګلوکوز کميدل، کورټيزول او انديښنې زياتوي، چې دواړو فکرونو ته شدت ورکوي.

معمولي خواړه؛ په هر خواړو کې پروټين او چربي شامل کړئ.

بالاخانه.

کافين کمول

عملکرد کموي، چې له همدې امله د وتلو حالت کې شتون لرونکي عدم توازن (GABA)کافين د تحريکي فعاليتونو زياتوي او د ګابا نور هم زياتوي.

د حاد بيا رغونې په جريان کې کم کړئ يا له منځه يې وړئ.

بالاخانه.

منيزيم ګليسينيت.

د ګابا سيستم د فعاليت ملاتړ کوي— هغه تودارې سيټم ښېرته راځي چې نشه مخکښې کړی و.

ماښام کې ۴۰۰ څخه تر ۶۰۰ ملي ګرامه پورې.

بالاخانه.

ورځنۍ حرکت.

زياتوي؛ د عصبي سيستم د تشديدونکي اغيزې کمولو GABA او BDNF د سټرې هرمونونو پرچلون؛ په طبيعي ډول.

دقيقې يا زيات، هر ډول تمرين، ورځنۍ ۳۰.

بالاخانه.

پاسنې معلومات کم کړئ.

حسی او ذهنی بار خوشې راټولوي؛ سيسټم د بيا رغون په بهير کې محدود پروسيس کولو ظرفيت لري.

يې ځوابۍ نه ده. که تاسو د طبي مرستې اړتيا لرئ، نو مهرباني وکړئ د لاندې معلوماتو سره اړيکه ونيسه:

* د ژغورنې کورنۍ (Recovery Kernel)
* Naloxone
* COMT
* DRD2
* MTHFR
* Blueprint
* findahelpline.com

معتدل

د تنفس ورووالی

د خپريدو پراخولو له امله، واګس عصبي او پاراسمپيتيک سيستم فعال شي - دا جسمي تودار دی.

څرنګه چې ورځ تېريږي، څو ځله پراخه خوند اخلي.

معتدل

— 34.6 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۳۴ — بنیادي مفاهیم
د فکر یو بیولوژیکي پیښه ده، نه د اخلاق یوه.
یو ناڅرګند فکر د ولټاژ دی - کیمیاوي بریښنایی سیګنال، عصبي حجرات چې فعال دي - نه د هوسا، د امر یا پټې شخصیت څرګندونې.
تاسو د هغه افکارو لپاره مسؤل نه یاست چې سټرې تولیدوي؛ تاسو د هغه څه لپاره مسؤل یاست چې تاسو یې د دې افکارو سره کوئ یا یې نه کوئ.
د فکر په اړه هیڅ عمل ونه کړئ یو معتبر او اکثره ښه ځواب دی.
ترکید به وي... ښه والی د خطر نه، بلکې ښه والی دی. هغه فکر چې تاسو ریښتینې تمایلاتو سره سمون لري، د وحشت تولید نه کوي - بلکې پوهیدل تولیدوي. هغه فکر چې تاسو ته د وحشت احساس ورکوي، ستاسو ارزښتونو سره په ټکر کې دی - او دا ټکر ثبوت دی چې دا فکر ستاسو سره اړوند ندي. د ستونزې احساس ستاسو ارزښتونه دي چې خبري کوي، نه ستاسو تاریکوالی چې راپورته کیږي. که تاسو هغه کار کړل چې د GABA غوښتل، نو دا د ټکلاري په توګه محسوس به و. عصبي کیمیا د محتوا ته وضاحت ورکوي. اعتیاد کموي. د سیستم او د ګلوټامیټ (د تحریکي سیسټم) زیاتوالی. د ښه ترته راستنیدو او لومړۍ دورې (تودې کولو په جریان کې، فکرونه چټکیدښیا، ګرځبدل بیا او پراخول کیږي— دا کیمیا ده، شخصیت نه. وړاندوینه سیسټم د لوړ خطرونو او ګډو معلوماتو راورسوي ځکه چې هغه د لوړ پایلو سناریو ته لومړیتوب ورکوي— دا د پټ نیتا په څرګندولو نشي. سرکوب فکرونه زیاتوي؛ غیر عمل اجازه ورکوي چې دوی کم شي. څلور عملونه د فکرونو مدیریت کوي پرته لدې چې دوی پراخیري. کتنه او نومول: د شاهد حالت ته لاړ شئ؛ د فکر په توګه د عصبي تولید تشریح کړئ. په شخصي تمایلونو پرځای؛ 'زه خپل ایمیګډالا څخه خورا قوي سیګنال ترلاسه کوم'.
تاخلیفی تفسیر: د حاد ناټاکیدو په جریان کې تحلیل مه کوئ؛ د بیاکتنې لپاره بیا د څلویښت او یو ساعتونو وروسته ثبت کړئ؛ ډیری افکار هغه مهال خپل ټول ځواک له لاسه ورکوي.
د معرفي کلمې کمول: کله چې سیستم خراب وي، د کمې اړتیا لرونکي فعالیت ته لاړ شئ؛ تل، پاک کول، جامې ویڅل؛ تاسو اجازه لرئ اوس فکر ونه کړئ.
غیر مداخله، نه سرکوب: اجازه ورکړئ چې فکر شتون ولري پرته له دې چې ورسره تعامل وکړئ؛ هغه موټر تېر شوي پرته له دې چې تاسو پکې وتل. دا د دې سره توپیر لري چې هلې ځان سره مبارزه وکړئ. پوه شئ کله باید وضعیت وخوځوئ.
تلویزیون: بې پرې راځي، په ځای د آرام، ستونزې رامینځته کوي، هیڅ پلنوالی نلري، کولی شي لېرې شي - د دې پروتوکول سره اداره کړئ.
ښه خبرونه: نشم کولی یې لرې کړم، په ځای د خوشحالي، ستونزه نه راولي، د ملاتړو پلانونو یا عملونو سره راځي، موخه شتون لري - فوري مرسته وغواړئ.
سرچینې: findahelpline.com (ذلت او بحران د ژغورنې لپن)، 741741 HOME ټکس ته) بحران متن لاین (findahelpline.com/emergency)، عاجل خدمات (وکړئ، ترټولو نږدې عاجل روغتون.
کله چې ښه خبرونه وي، نو باید وضعیت وخوځوئ. حقیقت ضعیف نه ده؛ دا د ځان مدیریت وړتیا او محدودیتونو د کره ارزیابی دی. سیستم به ثبات وموميي. عصبي بیا جوړونه تمځایي ده؛ ګډوډي په دوامدې ډول نه پاتې کیږي. ریښتیني معلومات د کیمیا تنظیمیدو سره کم شوي؛ مصنوعي شیان لږ شونده. خوب، حرکت، منګنیسیم، د وینې شکر ثبات، او کینفین کمول ټول د چټک ثباتولو کې مرسته کوي. دا فکر به تیر شي؛ هرڅه تیر کیږي.

د پاییز کلمه
هغه فکر چې تاسو ته یې ویره وه - هغه فکر چې تاسو ته وشودله چې ایا تاسو بد یاست، ایا تاسو خپل عقلم یې ځایه کوئ، ایا په تاسو کې یو څه تور دی چې پاتې ژوند یې خپو نه وو کړي - دا فکر ولټاژ و. عصبي د غیر معمولي ستونزې لاندې عصبي سیستم له خوا رامینځته شوي الګو کې اوریدلی. دا ستاسو روح ته کړې نه وه. دا پټ توریا شواهد نه دي. دا... دا وړاندوینه نه وه. هغه حقیقت چې دا تاسو ته ډاډه وه، ترټلبه مهم معلومات دي. هغه خلک چې په رښتیا سره غواړي یو څه وکړي، د دې کولو په اړه فکر یې د تکرارونکي احساس نه کوي. دوی د دې په اړه د فکر کولو له ویري څخه هم خپله احساس نه کوي. د تکرارونکي کیفیت هغه نښه ده: دا فکر ستاسو سره ټکر لري، له همدې امله دا تاسو ته د تشویق پرځای د تجاوز په توګه راغی. سیسټم ترمیم کې دی. ترمیم شوي سیستمونه. د ریستوریشن څخه داخلي لید دا دی - د روښنایي په وړاندې یو سلیټ، مستقیم پرمختګ نه، بلکې یو ګډوډ دوره ده چې پخپله پخوانۍ نمائنې راپورته کیږي او نوي یې لا هم جوړیږي. هغه شتون لري نشاني دا نده چې ترمیم ناکام دی. دا د دې شواهد دي چې ترمیم پیل شوی دی. فکر ولېږئ. یوه نوم ورکړئ لکه عصبي تولید. اجازه ورکړئ پرته له تعقیب څخه تېر شي. خپل خوب ساتئ. خپل بدن حرکت وکړئ. ملاتړ وکړئ د کیمیا سره. د بریکینګ سیټم. او یوه شئ چې ورځ په ورځ، لکه څنګه چې بیا رغونه مخ په ودې ده، شور کم شوی، شتون د شیانو شمېر کم شوی، او سیټم خپل نوی توازن مومدلی. ترکار هغه څه چې تاسو ته ښکاري هغه ستاسو نیکۍ ثبوت دی. دا فکر راپورته شو. تاسو یې نه و غوره کړی. دا فکر تاسو په ګونډه کې اچاوه. دا ستاسو ارزښتونه دي چې خبري کوي. دا فکر به تیر شي. تاسو بیا رغونه کوئ، نه د خرابولو.

پایله کوډ ۳۴ — ذهني ثبات.

پروتوکول ۲۷

بديه ياد ساتي.

بې حسيتۍ، د حسی انعکاسونو او بصری اغيزو سره د کارولو او پوهيدو څرنګوالی په بيا رغون کې.

— د هغه کسان لپاره يو پروتوکول چې په اوسني وخت کې تېرې تجربې ته مخ شوې او غواړي پوه شي چې دا څه مانا لري.

لومړي کلمات:

ټولنې ته ښه راغلاست. تاسو مياشتې يا حتی کلونه د ببرته جوړيدو په لاره کې ياست. بيا يوځل ناڅاپه - په ژوند خونې کې، سپورټ کلب کې، يا د کار ځای ته روان وهيرئ - تاسو يې بوئ. هغه ځانګړی کيمياوي بوی چې تاسو يې مصرف کاوه. هيڅ شک نه دی. خورا قوي. او هلته هيڅ شتون نلري. يا تاسو يې احساس کوئ. هغه ګرموالی چې په سينې کې خ پراخيږي. هغه خوشحالي چې د لوړوالي مخينه کوله. هغه ځانګړي احساس چې د سپری کولو ځای ته رسيږي. او ستاسو بدن پاک دی - تاسو پوهيرئ چې دا حقيقت لري. — خو احساس دوام لري. يا تاسو يو څه حرکت لېږدئ په سترګو پټ کې. يو شکل. يو سايه لرونکی کس. حرکت هغه ځای کې چې هيڅ شتون نلري. تاسو مستقيم ګورئ او دا ورک شوی وي. لومړنۍ غبرګون ترسناوه ده. آيا زه خپل عقل له لاس ورکړم؟ آيا زه ببرته خورېږم پرته له دې چې پوه شم؟ آيا کومه شی به؟ هيڅ يو يې نه. هغه څه چې پيښ شوي هغه يو څه دي چې زړه پورې او اساسي دي: بدن ياد کوي. عصبي سيستم، چې کلونه وه د دقيقې اړيکو کوډ کول. د ځينو مشخصې نښو او ځينو احساساتو تر منځ، دا د هغه نمرو بشپړولو هڅه ده چې يې زده کړی دی - حتی د هغه توکو په غيرض که چې کوم چې مخکې يې د دې تکميل کولو لپاره کارول شوي وو. وړاندوينه پيل کيږي. احساس راځي. لامل موجود ندي. دا جنون نه دی. دا بيا ځلې کيدل هم نه دی. دا د يوې نمرو انعکاس دی چې هغه عصبي سيستم ته روزل شوی و، د زړهونو تکرارونو له لارې، او اوس هم عمل کوي - او، مهم تر ټولو، لاهم د هماغه ميکانيزم له لارې بيا روزل کيدی شي. دا پروتوکول تشريح کوي چې دا تجربې څه دي، ولې رامينځته کيږي، او څنګه د دوی له هيواد څخه بې پروا نه وي.

د انعکاس درې ډولونه.

د بدن د وړلو وړ شيانو ليست.

د ببرنۍ کيدو په بهير کې د رامينځته کيدو تجربه درېو پېژندل شوي قسونو په ګډه راځي. هر يو يې ځانګړی ميکانيزم او ځانګړی شخصيت لري. دا معلوم کول چې کوم ډول شتون لري، لومړنۍ غبره کموي او د عکس العمل بدلو لپاره مهم دی.

فينټ بوکې - بويې انعکاسونه
ډير عام او اکثره د انديښنې وړ: هغه توګه احساس کول چې په حقيقت کې شتون نه لري. د محرکونو کيمياوي تيزابي بوکې، د ساري شوي موادو سپيک، د اپيوئډونو د بخار لرونکي تونډ بوکې، او کيټامين ځانګړی طبي بوکې. بوی ناڅاپه راځي، په بشپړه توګه رامينځته شوی، له ريښتيا څخه بې توپير. دوه بيلابيل ډولونه دا تجربې توليدوي، او د دوی تر مينځ تمايز د دې څرنګوالي بدلون کوي چې څنګه يې بايد فهم شي.
لومړنۍ ميخانيک - وړاندوينه کوونکي مغز. ډيټ بريښنا احساسات په منفعل ډول نه ترلاسه کوي. دا هغه په فعال ډول توليدوي، وړاندوينه کوي چې څه بايد شتون ولري د شرايطو او مخکيني زده کړې پر بنسټ. بويې حافظه د لمبيک سيستم کې اوسيږي - هغه برخه چې احساسات او بقا سره تړاو لري - چيرته چې اړتياو په ځانګړي رنګ او دوام سره خوندي شوي. يوې سيګنال ته چې تل د يوې مشخص بوۍ سره تړل شوې وي، سبب کيږي چې مغز دا بوۍ وړاندوينه وکړي. سيګنال فعال شي. مغز بوۍ وړاندوينه کوي. وړاندوينه ظاهره کيږي. د تصور په توګه. دا ماده هيڅکله نه راځي. هغه څه چې تجربه کيږي واقعي دي - د بوی نورونونه فعال شوي - مګر سرچينه داخلي ده، نه بهرنۍ.

دوهم ميکانيزم — بيولوژيکه خپرول
ډيری توکي او د دوی متابوليټونه لېږوفيل دي - دوی په چربو کې حل کيږي او د چاقي نسج کې زيرمه شوي. د تمرين، کالوريک محدوديت يا ساونا په دوره کې، زيرمه شوي متابوليټونه خونړي جريان ته خوشيږه خوشبه کيږي او د جګر لخوا پروسس شوي. ځينې يې د بوی سيسټم ته رسي. په دې حالاتو کې، بوی يو فزيکي سرچينه لري: بدن په حقيقت کې هغه پاتې مواد پروسه کوي چې د نشه مخدراتو کارولو په دوره کې چربو نسجونو کې زيرمه شوي وو. دا دوه ډولونه مختلف تجربې رامينځته کوي. وړاندوينه کوونکي بوی ناڅاپه راځي، اکثرا د هوسا سره مل وي، د يو مشخص دليل په شاوخوا کې وي، او منيو څخه تر دقيقاتو پورې دوام کوي. بيولوژيکي خپرونې بوی معمولاً د فزيکي تمرين پر مهال يا وروسته رامينځته کيږي، ممکن د هوسا پر ځای د دردو سره مل وي، اوږدې مودې دوام لري، او ممکن د... سره هم وي. غير معمولي عرق لري. دوهم دا ندي چې يو روح وي. دا د بدن شواهد دي چې هغه څه خارجوي چې پکې زيرمه شوي وو. د ډيری خلکو

لپاره، دا فريکونسی په وخت سره کمېږي - په لومړيو اونيو کې تيز، په وروستيو مياشتو کې دوره اېز، او د لومړي کال څخه وروسته زيات خلکو لپاره نادر، د کار کچې پراساس.

فينټم احساسات - د بدن د يادونې انعکاس
د بدن هم فزيکي يادونه ساتي چې څنګه يوه ماده احساس کېده. دا مشروط جسماني عکس العملونه دي - عصبي سيستم هغه متوقع فزيکي حالت بشپړوي، حتی که هغه کيمياوي توګه موجود نه وي چې پخوا يې توليد کاوه.
دا څه احساس کوي، د استعمال کولو طريقې په اړه:
د وينې له لارې کارونکي: هغه خټېزه احساس چې د معمولو سپرې ځايونو کېږي، هغه تيزابي چې د لاس يا کنډې څخه خ پراخيږي، ګرمۍ يا سړښت چې هغه ډول حرکت کوي لکه څنګه چې پخوا. چې د موادو توليد وشي، په رګونو کې احساسات: خارش، ټپ کول، فشار. هغه کسان چې د سرکيدو لارې کاروي: د غاښونو شاته درد، د ناک د سوځيدلو احساس، مخ يا غاښونو کې سوزش، د سينوسونو فشار. هغه کسان چې د تنفس کولو لارې کاروي: د قفسې پراخول، د حلقې احساس، د ريګونو سوځيدل، خوند. هغه کسان چې د محرک موادو کارولو کوي: د ژبې بندي کول، د غاښونو ټينګيدل، د پوستکي احساس چې ګواړي خارش لري يا ټپ کوي، يو دل چې احساس کوي چې چټک دی - کله چې په حقيقت کې نبض عادي وي. هغه کسان چې د مورفين موادو کارولو کوي: د قفسې څخه د تودې خپرول، د بدن وزن احساس، "نود"، او معدې په ځای کې احساس. مهم توضيحات: دا د حافظې اغيزات دي، نه د جسمي پېښې. د نبض چيک کړئ. هغه دل چې تاسو يې احساس کوئ چې خپريږي، اکثره عادي ضربان لري. احساس شتون لري؛ جسمي حالت سالم دی. د حرکت او حس معلومات يوځای کوي شوي وو کله چې کارول کېده، او مغز د جسمي حالت وړاندوينه کوي کله چې مناسب اشارې وموندل شي. وړاندوينې غبرګون پرته له هغه توګه فعال وي چې دا تاييدوي.

مرکزي اعصاب تحريک کونکو، ذهني موادو، اوږدې وخت د خوب نه کولو، يا ډالرو مقدار د کانابيس استعمال وروسته، ځينې خلکو په سترګه کې تشه احساسات تجربه کوي: د ليد حاشيې ته نښل شوي ځارونکي، الګو چې د حرکت يا تنفس په ډول ښکاري، د حرکت لرونکو شيانو تعقيب، لنډ فلاشونه يا چم.

د تشه احساساتو دليل
مرکزي اعصاب تحريکونکې او ذهني مواد د استعمال پر مهال د بصري قشر د فعاليت زياتوي. د دروند استعمال وروسته، هغه حد چې څه "شه سيګنال دی چې د تشه احساساتو رامينځته کولو لپاره کافي وي" ټاکل شوی دی. د مخکيني دوړې کمزوري کيدو - مغز بصري تصورات د هغه شور څخه جوړوي چې معمولا يې له پامه غورځوي. دا په تدريجي ډول تنظيم کيږي، مګر د تنظيم کولو دوره بصري اغيزات رامينځته کوي. د نمونې بشپړولو تمايل هم مهم دی: مغزه د ګواښونو کشف لپاره وده کړې ده، شمولې يې د لمر په څنډو کې د تښتارونکي. د محرکاتو کارول د ګواښونو کشف ته وده ورکوي. پايله هغه مغز ده چې په اسانۍ سره د "سايه + تمځای = سايې لرونکی کس" نمونې بشپړوي، حتی کله چې سينه محيطي وي او کس موجود نه وي. هغه ځای نشته - HPPD هالوسينوجن پرسيستانټ پېرکښن ډسآ داسې يو ځانګړې حالت دی چې .
په سايکيډيليک توکو کارولو وروسته رامنځته کيږي، چيرې چې بصري ظاهرات مياشتو يا کلونو لپاره دوام کوي. دا عموما بې ضرر وي، معمولا د وخت سره کم شي، او ډير احتمال لري چې هغه کسانو کې وشي چې ډير او لږ کارولو شوي سايکيډيليک توکو. يو مهم توپير: بيا رغيدو کې بصري انعکاسونه لنډ مهالته وي، په حاشيوي برخه کې وي، او مستقيم کتلو سره يې ختم شي. د جنون حالت کې بصري ظاهرات دوام لري، د سترګو مرکز ته راځي، او باور دي چې ريښتيا وي. که ستاسو د شک کولو چې څه شی لېرئ واقعيت لري، دا خپله شواهد ده چې تاسو يو مصنوعي شي تجربه کوئ او نه يوازې په ذهني ناروغ.

— 27.2 —

د عصبي سيستم د زده کړې او د زده کړې له منځه وړنې څرنګوالی.

تجربې تر بند پوهاوی.

ذهن يو کيمرې لکه ندي چې راځي واقعيت ثبت کړي. دا د وړاندوينې جهاز دی چې له مخکينۍ زده کړې څخه واقعيت رامينځته کوي. ادراک د استقبال نه، بلکې د توليد دی؛ دا د حسی معلوماتو لخوا اغيزمن او محدود شوی، مګر په پراخه کچه د تمنو له مخې جوړ شوی.

د کارولو په جريان کې، عصبي سيستم يوې معتبرې ترتيب په کوډ کولو سره مخکښ و: اشارې، ماده، احساس. د زرو لسيزو تکرارونو وروسته د مختلفو ډولونو اشارو په واسطه - بويي، سمعي، بصري، جسمي، ځماني او عاطفي - مغز د تم شوې احساس د مواد تر رسيدلو مخکې د ترتيب له لارې تنظيم کړ. دا کارآمدی و، نشته د ناکامۍ. دا هغه سيستم وو چې په بشپړ ډول هغه څه کوله چې يې روزل شوي وه.

علامتونه، وړاندوينه او احساسات ترياک د کارولو په جريان کې ترتيب:
چارسوا د محيط له يوې برخې سره مخ کيږي - لکه يوه غږيزه شيبه، يو ځای، يوه ورځ، يوه عاطفی حالت، يا يو خاص کس.
ذهن د حافظې نه يو زيرمه شوی الګوريت ترلاسه کوي.

ذهن وراندوينه کوي چې کوم احساس به راورسيدلی شي - دا د وراندوينې وړ ځواب دی.
تریاک رارسیدلی شي او وراندوینه تاییدوي.
پریښګه او تریاک ترمنځ اړیکې پیاوړي.

د بېرته راستنیدو په جریان کې:
همدا چارسوا د محیط له یوې برخې سره مخ کیږي.
ذهن د زیرمه شوي الګوریت ترلاسه کوي - چې هیڅ بدلون نه دی شوی. ډېره هیڅکله نه وي زده شوي. مغز وراندوینه شوي احساس رامینځته کوي - فینټ بوکه، جسمي انعکاس، بصري اغیز. د مواد نښه نه راځي. وراندوینه غلطۍ ثبت شوې - تمه شوی تایید نشو. دا وراندوینه غلطي ناکاموالی نه دی. دا هغه میکانیزم دی چې له لارې ډېره زده کیږي. دا پروسه په زده کونکي نظریاتو کې "بې هویت کول" بلل کیږي، او دا هغه ډول دی چې عصبي سیستم وراندوینې تازه کوي چې هاخوا پایلې سره سم نه دي.

بې‌ځایۍ - څنګه چې یادونه کمیږي
بې‌ځایۍ د یوې شرطي اړیکې تدریجي کمیدل دي، چې د لامل په تکرار سره تر لاسه نه شوي. علامت فعال شي. وراندوینه وشوه. توګه نه راځي. وراندوینه کې د خطا ثبت کیږي. اړیکه یو څه کمیږي. دا بیا تکرار کیږي. وراندوینه نور هم کمیږي. د ډیرې تکرارونو په اوږدو کې، اړیکه دومره زیانمنه وي چې د څرګند تجربې لامل نشي.
اړتیا لري:
هر هغه فینټ بوکه چې بې‌کاریږي، د کوچنۍ بې‌ځایۍ هڅه ده.
هر جسم... د ټکرونو په اړه یادوني چې بیا له لرې راځي او که هغې ته ځواب ونه کړي، دا د کمزوري کیدو لړۍ ده. هر هغه بصري شیبه چې بیا هم ناڅاپه ورک شي، دا د بصري قشر د تنظیم کولو نښه ده. دا ټکرونه د ناکامۍ نښاني نه دي - دوی د عصبي سیستم د فعالي تازه کولو نښاني دي. که چیرې یو ځواب د ټکر په کې راځي، بیا یې مخالف رامنځته کیږي: وراندوینه تایید شوې او پیاوړیږي. ټرون قوي کیږي. راتلونکی ټکرونه به ډیرې فریکونټ او ډیر قوي وي. ټکر هم همدا MECHANISM وشي - که پیاوړتنه دی. د شفای دوره نو د پایلې په اړه شک نلري - او دا ممکن یو فرصت وي چې د بدې کړۍ د لا پراخیدو لپاره، که دا کړکېریزې کړنې بیا تکرار شي. د وخت او د دې کړنو د نه کولو سره هوښیارۍ رامینځته کیږي. هیڅ لنډه لاره نشته، مګر ځینې عملونه شتون لري چې دا پروسه ګړتیا کوي.

کله چې بوی یو فزیکي سرچینه لري.

بایولوژیکي خپرونه او سمونیتي پروسه.

د فینټم بوکې یو اړخ چې ډیرې بیا رغون د لیکلو کې نشامل شي: ځینې یې فینټم نه دي.

متابولیتونه کولی شي په THC. ډېر مواد او د دوی متابولیتونه لېپوفیل دي - دوی پرچمي توکو کې حل شوي او زیرمه شوي چربزو باجو کې څو اونۍ یا میاشتې پاتې شي. میټامفیټامین متابولیتونه ورته ډول جمع کیږي. کله چې چربزه تېل د تمرین، کالوریک محدودیت یا وینې له لارې سوځول شي، زیرمه شوي متابولیتونه په جریان کې خوشې شوي او پروسیس کیږي. ځینې یې د بو احساسي سیسټم ته رسیږی. هغه څوک چې مواد کاروي، د دې لپاره بوی نه کوي چې د دوی مغز یې وراندوینه کوي، بلکې د دې لپاره چې د دوی بدن یې خوشې کوي. د

څنګه د دوه ډولونو تر منځ تمایز وشي:

* **انتظاري نمونې لرونکي فینټ بوکي**
  * **د پیژندل شوي سیګنال لخوا تحریک کیږي - یو سند، یو ځای، یو کس، یا یوه احساساتي حالت.**
  * **بیا په ډاډیز ډول د هوسا او د راجذب کولو احساس سره ملغم وي.**
  * **کمیز دوره لري - ثانیې څخه تر منټو پورې.**
  * **د تمرین، وینې، یا وزن کمولو سره تړلي ندي.**

* **بایولوژیکي خپرونه لرونکي بوکي**
  * **د فزیکي هڅې، ساونا، یا د کالورۍ محدودیت په جریان کې یا وروسته رامینځته کیږي.**
  * **په ډاډیز ډول د هوسا پر ځای د ناراحتی سره ملغم وي.**
  * **کمیز دوره لري - منټو څخه تر ساعتونو پورې.**
  * **د غیر معمولي عرق لرېدو سره مطابقت لري [.د نور معلوماتو لپاره، لاندې جدول ته مراجعه وکړئ]**

دا په ثابت ډول د چاقي سوزولو فعالیت سره تړاو لري.
د بیولوژیکي خپرونې لپاره بیا تعریف: دا بو د هوسا نه دی او د کومې ستونزې نښه هم نه دی. دا بدن هغه څه پاکوي چې پکې زیرمه شوي وو. دا بو د سمون ثبوت دی، نه د ستونزې ثبوت.

ګلوټابون ایس-ټرانسفرازي هغه انزیمات دي چې GSTT1. او GSTM1 - ژینیټي توپیر د سمون ظرفیت کې GST دوه ځانګړي GSTT1 او GSTM1. جسم ته د سمومونو څخه خلاصوي، دوی یې د خوشبوه په تړل سره جین د حذف کیدو (نل جینوټیپ) لرونکي وي، شاوخوا GSTM1 جینونه دي. شاوخوا پنځوس سل سلنه خلکو د د حذف کیدو لرونکي وي، او شاوخوا لس سل سلنه دواړو جینونو د حذف کیدو GSTT1 یوه شمېر سل سلنه د لرونکي وي. هغه کسان چې نل جینوټیپ لري، دوی ته ځینې سمومونو څخه خلاصیدو ظرفیت کم وي. د استعمال په جریان کې، متابولیتونه په چاقو نسجونو کې ډېر آسانی سره راټولېږي. کله چې چاکې نسجونه د بیا رغونې پرمهال سوځول کیږي، نو بیولوژیکه خپرونه ډېره مهمه ده - ډېر زیرمه شوی مواد شتون لري چې باوري دي. د تمرین په جریان کې، د "فینټم" بوی ممکن په هغه کسانو کې ډېر او شدید وي چې د ژینیټي ډولونو سره مجهز وي، او دا بوک ممکن د هغه وخت لپاره دوام وکړي ترڅو زیرمه شوي مواد پاک شي. دا د اندیښنې لامل نه ده. دا ګټور معلومات دي. د تمرین په جریان کې بوی یو د رواني ناپېښۍ نښه ده. دا جسم د عادي کچه څخه ډېره زیرمه شوي بار په معالجه کولو سره کار کوي—او دا معالجه کول سم لاره ده. د پاکولو لارو ملاتړ کول د پاکوالي پرمختګ ته وده ورکوي. د جین کوډ ازمول (چې له مستقیم مصرف کونکي خدمانو څخه ترلاسه کیدی شي) کولی شي د "نل" جین ډول حالت وپیژني. هغه ځایونو کې چیرې چې ازمول شتون نلري، نمونګه یوازې ځان معلوماتي ده: هغه بوی چې په ثابت ډول د تمرین او وینې پر مهال رامینځته کیږي، په هغه څوک چې یې مخکې ډېر کارول درلود، احتمال لري چې یو واقعي بیولوژیکي اړخ ولري.

د دریو ګامونو ځواب.

ډاډه احساسات په آرام سره اداره کول.

کله چې یو خیالی بوی، جسمي احساس، یا بصري اغېز راځي، دري ګامونه شتون لري چې د دې سره مؤثره توګه مخ کیدی شي. دا ګامونه کار کوي ځکه چې دوی هغه دري شیان هڅوي چې د دې اغیز په حقیقت کې اړین دي: تایید، خنډ، او نومول.

لومړی ګام — هغه څه چیک کړئ چې پیښ شوي دي. د ځنډ لپاره. عمل نه کوئ. چیک کړئ. د خیالي بو لپاره، شاوخوا وګورئ. آیا څوک بل هم د بو په اړه عکس العمل ښیي؟ که نه، نو احتمال لري چې سرچینه داخلي وي. خپل ځای بدل کړئ. آیا بو ستاسو سره ځي، یا پاتېږي؟ که چیرې بو ستاسو سره ځي، دا مانا لري چې داخلي دی. که چیرې بو پاتې شي، دا ممکن د بهرني سرچینې مانا ولري. پوښتنه وکړئ: ایا زه تمرین درلودم، وینبزګه وو، یا سهار یې نه خوړلې؟ که هو، نو احتمال لري چې دا یو بیولوژیکي خپرونه وي. پوښتنه وکړئ: آیا د دې دمخه کوم قابل تشخیص نښه وه؟ که هو، نو ډېر احتمال دی چې وړاندوینه وي. د جسم احساساتو لپاره، د تشریح شوي فزیولوژي ته کتنه وکړئ. آیا په حقیقت کې د زړه ضربان وده کړې ده، یا دا تاسو ته دومره ښکاري؟ یو لاس په پلس باندې ورکړئ او شمېرئ. احساس چې بې فیزیولوژیکي تایید له مخې وي، د جسم حافظې څخه یوه نښه ده. احساس چې د فیزیولوژیکي تایید سره وي، ممکن اندیښنه وي - چې دا جلا تشریح کیدی شي.

د بصري انعکاسونو لپاره:
په هغه ځای کې مستقیم کتنه وکړئ چیرته چې حرکت یا سایه راټول شوه. که دا په مستقیم کتنې کې دوام ومومي، نو نورې ځیرنې وکړئ یا طبي مرستې وغواړئ. که دا د مستقیم کتنې له مخې ورکې شي، دا یوې شته اړخیز اغیزه ده — چې د بیا رغون څرګندونو په پرتله مشخصه ده. کله چې دا داخلي وي، پرې نوم ولګئ. دا د بدن حافظه ده. دا د تم لپاره یوه غږ ده. دا بیولوژیکي خپرونه ده. نوم د فاصله جوړوي. تجربه ستاسو په ځان کې رامینځته کیږي، مګر تاسو هغه تجربه نه یاست. تاسو یې ځیرونکي یاست.

دوه ګام — که سیګنال د کمزوري کولو لړ کار نه کوي، نو عموماً د یو څه بو یا احساس څخه د خلاصیدو هڅه هغه یې خورا شدیدوي. هغه څه چې کار کوي هغه دا ده چې اړونده حسی چانس ته بل، پیاوړي سیګنال ورکړئ. د بوی سیسټم محدود پروسیسنګ ظرفیت لري؛ یو قوي نوی ننوتل د سرچینو بیا وېش کولو ته اړتیا لري، او د فینټم سیګنال لومړیتوب کموي. دا وسایل سره مه کوئ: د فینټم بو لپاره: کافي دانې، پیپرمنټ تیلو، مرکباتي پوستک، الکحول پاکولو ټکي، قوي مینتول بالټم. نفس واخلئ. در ځنډ لپاره، دریو څخه تر پنځو څله پورې، په نوي بو باندې بشپړ تمرکز وکړئ. د فینټ بو معمولا په شاوخوا دریو څخه تر لسو ثانې پورې خوشبو کیږي.

د فینټ جسمي احساساتو لپاره: یخنې اوبه د مخ پرې واچوئ، یو یخ ټوک په لاس کې ونیسئ، د دریو ثانې لپاره په څه باندې سخت فشار وکړئ، یخنې شاور ونیسئ. یخنې احساس دومره قوي وي چې ډېرى جسمي انعکاسات یې کم کړي.

د بصري انعکاسونو لپاره: روښانه رڼا واچوئ، بهر ته د طبیعي رڼا لاندې لاړ شئ، خپل تمرکز په مستقیم ډول پر ځان باندې وکړئ. مرکزي سیستم د شي رڼا په شتون او فعال عمل سره خورا چټک تنظیم کیږي. د ترمیم وسایل تر هغه وخته غوره کار کوي کله چې دوی دمخه تښتی وي او سمدلاسه کارول شي - هغه غږ چې تازه راغلی دی، یې لېرې کول اسان دي. هغه وسایل چې کور کې پرېښودل شوي، کله چې تاسو د ګرځیدو یا په کار کې یاست، نشي کولی دوی ترلاسه کړئ.

د ایچو ډول له مخې د بیا لیکلو کاري وسیلې، د تطبیق او تم شوې پایلې سره:

اپکو ډول

اوټو کوډونه.

څنګه غواړی؟

Expected Result

فینټ بوټ
کافي دانې، نعناع تیل، لیمونتي پوستک، الکولي پاک کونکي ټکي.
د قوي بوی په عمیق ډول ۳-۵ ځله نفس واخلئ، او خپل تمرکز د نوي بوی پر سر راټول کړئ.
فینټم د ۳۰ څخه تر ۶۰ ثنې پورې ځای بدلوي.
فینټم احساس یا جسمي احساس.
چې مخ یې په سړو اوبو کې ویجوي، یوه یخ ټوک لاس ته ونیږي، سخت فشار، او سړه شاور.
د ۳۰ څخه تر ۶۰ ثنې پورې، په جسم باندې سړه یا فشار واچوئ او خپل تمرکز د فزیکي احساس پرخواله کولو ته اړوړ.
د جسم حافظې ته د سیوري شتون خنډ کیږي.
د خیال لرې طعم.
چای قوي، انځیر، خوشبو لرونکي خټک، توند سویټ
یو ځور فلج د ذوق له لارې خپریږي.
چخاکي حافظه پاکه شوه.
پریفریکل سایې یا حرکت.
روښنایي، مستقیم توجه هغه ځای ته راکشئ، په بهر کې لاړ شئ.
مرکزي چاپل د حرکت ځای ته مستقیم کتلو؛ د چاپیریال په ظاهري حالت کې بدلون راوړئ.
ټولیدات ښې رڼا او مستقیم تمرکز سره کم شوي.
د بدن مطلق غوښتنې حالت.
سرد حمام، شل دقیقې سخت سپورټ.
پ بدن ته د حسی بیا تنظیم.
سیستم په کچه د خوندي شوي حالت پاکول.

دریم ګام - دا په رایه ووایې
هغه ژبه چې د یوې انعکاس لپاره کارول کیږي، هغه لامل کیږي چې څنګه یې تجربه وشي. هغه غوښتنې چې د درمل په بلغو په اړه تشریح شوي، د اړیکې، بلنې او مسؤلیت بار لري. همدې تجربې ته چې د وړاندوینې وړ انعکاس په توګه تشریح شوې - یو ډول الګوریتم چې عصبي سیستم زده کړی دی او لا تر اوسه یې نه دی زده کړی - دا د کنټرول وړ ده. دا یو میکانیزم، یوه ټایم لاین او یو پیژندل شوی پایلې لري. اعلان وکړئ - کله چې دا ووایې: یوې غریزې انعکاس رارسیدلې ده، زه یو [ښایسته ښوی / جسمي انعکاس / بصري اغیز] تجربه کوم. "دا [د هنده شوی انتظار ځواب / زیرمه شوي متابولیتونو بیولوژیکه څیړونه] ده. زه به د "اوور رایټ (overwrite) کار وکاروم. دا به تېر شي. زه دا تجربې شاهد یم - زه دا تجربه نه یم. دا اعلان په ورته وخت کې پنځه شیان ترسره کوي: دا تجربې ته نوم ورکوي (د هیلې کمولو لپاره د پیژندلو له لارې)، د میکانیزم تشریح کوي (د راز کمولو لپاره)، ځواب اعلانوي (د عملي کولو فعالولو لپاره)، او پایله وړاندوینه کوي. (د امید ورکولو)، او د څارونکي له څارل شوي شی څخه جلا کوي (د هویت ساتنه). هغه کس چې وایي "زه غوښتن لرم" د تجربې سره یوځای شوی دی. هغه کس چې وایي "زه د خپل عصبي سیستم کې د تم لپاره د ځواب ورکولو په اړه وړاندوینه کووم" د دې څخه جلا دی او له همدې امله د عکس العمل پر ځای د ځواب ورکولو وړ دی.

— 27.5 —

د پاکولو پروسې ته ملاتړ.

څنګه د حل چټکتیا زیاتولی شي؟

دا ځوابونه د وخت په تېرېدو او د بیا ټاکلو نه کولو سره څرګندیږي. دا مداخلې هغه پروسه نه بدلوي، بلکې له هغې ملاتړ کوي لکه څنګه چې دوی بیولوژیکي شرایط برابروي چې د عصبي سیستم د ښه والي لپاره اړین دي.

بایولوژیک څیړونه - د سمومیت څخه د خلاصون لپاره ملاتړ:

د ګلوټاثیون سیستم ملاتړ:
NAC (N-Acetyl Cysteine): په ورځ کې ۶۰۰-۱۲۰۰ ملیګرام - د ګلوټاثیون مخینه؛ د جګر د ذخیره شوې متابولیتونو پاکولو ته وده ورکوي.
لیپوسومال ګلوټاثیون: په ورځ کې ۲۵۰-۵۰۰ ملیګرام - مستقیم تکمیل، له عادي شفاهي شکلونو څخه ښه جذب کیږي.
الفا لیپویک اسید: په ورځ کې ۳۰۰-۶۰۰ ملیګرام - د ګلوټاثیون بیا رغون؛ د ویني-د مغز خولې ته ننوځي.

د جګر پاکولو ملاتړ:
شیدو (silymarin): په ورځ کې ۲۰۰-۴۰۰ ملیګرام - د جګر ساتنې؛ د جګر بیا رغون او سمومیت ظرفیت ملاتړ کوي.
کالي فلزي سبزیجات په ورځني ډول - بروکولي، کالي فلور او بروکسل سبزیجات په سلفرادین کې لري، د سمونوي انزایمو ته وده ورکوي II کوم چې فاز.
بښه پروټین مصرف اړین دی - امینو اسیدونه (ګلیسین، ټورین، ګلوتامین) د جوړونې غبرګولنو لپاره اړین دي.
د سمون په ملاتړه:
اوبه: ورځي کې ۸۰-۱۰۰ اونس اوبه څښل - د اوبې په توګه لرونکي متابولیټونه پاکوي، د کلیې پاکوالي ملاتړ کوي.
فایبر: ورځي کې ۲۵-۳۵ ګرم فایبر - سمونه د معدې په حجره کې ټرل، بیا جذب مخنیویري، د سمون تشویق کوي.
د تمرین یا ساونا له لارې تودبدل - ځینو غوړیدلو مرکباتو لپاره یو بل د سمون لاره ده؛ د elektrol یتونو سره ملاتړ وکړئ.

د وړاندوینې وړ انعکاسونو لپاره - د ورکیدو او عصبي بیا جوړولو ملاتړ
BDNF - د عصبي بیا جوړولو سرعت زیاتول، چې د ورکیدو ته اړتیا ده ملاتړ.
تولید زیاتیږي، چې د عصبي BDNF ورزش: ۳۰-۴۵ دقیقې منځنۍ څخه تر شدیدې پورې شدت - په کلک ډول د بیا جوړولو سرعت زیاتیږي، کوم چې د ورکیدو ته اړین دی.
ملاتړ کوي؛ ممکن د BDNF فنګس: ۵۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرام ورځي - د اعصاب وده کونکي او Lion's Mane وړاندوینې د تازه کیدو نرخ ته چمتوالی راولي.
ورځي - د سیناپس بیا جوړولو لپاره غشا انعطاف؛ ضد التهاب ملاتړ EPA/DHA شومبو: ۲-۴ ګرم Omega-3.
خوب - کله چې ورکیدل منعزل شي. د ورځې په اوږدو کې د کیفیت لرونکي څلور تر اتو ساعتونو خوب - د REM خوب په جریان کې د زده کړې تثبیت ترسره کیږي؛ کم خوب د وړاندوینې د نوي کولو کچه کموي.
خوب د کیفیت د هغه نرخ باندې مستقیم اغیز لري چې د شرط شویو اړیکو کمیدو.
د مشاهدې تمرین - د تم لپاره لټون.
لپسمه تر یو شلم دقیقو پورې ورځني سکون او مشاهده - دا د مخکینۍ کنټرول زیاتوي او د بې ځوابۍ سره د پیښې کتل کولو ورتیا یې.
د تم لپاره لټون: کله چې یوه غږ راورسید، هغه ووینئ مګر عمل وکړئ. دا په عصبي شرایط کې یو... بې کاره کولو آزمښت - سیګنال فعال شي، وړاندوینه وشوه، ماده نه راځي، ټرون کمزوریږي. هر هغه پیغام چې لیدل شي او ومنل شي، د زده کړې یو ډول دی. د لیدو ورتیا پرته له عکس العمل څخه، یوازې د ودې وړ ده، او دا هغه مهارت دی چې د بې کاره کولو ته امکان ورکوي.

د حل لپاره د وخت جدول - هغه څه چې په لومړۍ کال کې تمه کیږي:

دوره

بیاځل تر ټولو مهمه لامل.

څه مرسته کوي؟

د انتظار وړ څه شیان.

اونیزې ۱-۴
عاجل د ریسپټر تطابق؛ ډیرې شرط شوې وړاندوینې لا هم فعالې دي.
وخت، آرامښت، نرم او غیر تقویتی چلند، اساسي ملاتړ.
په کچه زیاتیږي، بیا یې کمیدل پیل شيwensځوابونه د فریک.
د لومړیو دریو میاشتو لپاره.
دوام لرونکي ورکیدل، وړاندوینه کمیږي کله چې غیر تقویتی لامل شي؛ د چربو نسجونو څخه ځینې بیولوژیکي خپرونه.
سمونیت لاره ملاتړBDNF، عصبي انعطاف‌پذیری ملاتړ - تمرین، خوب؛.
د تکرارونو کچه په کلکو ډول کم شوه؛ د فردي ټکرونو مدیریت اسان شوی دی.
دریږي میاشتې - شپږ میاشتې
باقي پاتې وړاندوینې، د وزن کمښت په جریان کې د چربو حجرو څخه خروج شوي متابولیتونه.
دوامدار حرکت، ګلوتاټیون ملاتړ، د ورکیدو تمرین.
په ځینې وختونو کې، یو څه توپیرونه راځي، خو دا په اسانۍ سره د پروټوکول له مخې حل کیږي.
میاشتې ۱۲-۶
ژورو شرطونو او د ثابتې متابولیک پاکوالي سره.

.د ژوند طرز په ساتنه؛ د اړتیا په صورت کې، د ختمولو تمرین وکړئ
.زغميزي، چې په چټک سره حل شي
.لومه کال او بيا وروسته
.ژوري پټې نښې؛ هغه غږونه چې خورا ځانګړي او نامړه شيانو لخوا رامينځته شوي وي
.داوړي ورځنۍ ژوند، او ځينې وختونه تمرين
.زيړم تر زيړم د ډېرو خلکو لپاره

.څه شی واچوئ

.بياځلي مفاهيم

پروتوکول ۲۷ — بنسټيزې پوهيدلې
.د غږونو انعکاس عادي دي او دا دايمي ندي. په بيا رغولو کې، فينټ بوکونه، جسمي احساسات او بصري اغيزې عامې او تمه لرونکي دي. دوی د عصبي سيستم د تنظيم کونکي نښې دي، نه د بيا ځپلو، چنون يا دايمي زيان نښې. دا هغه وخت رامينځته کيږي چې مغز د زرو لسيزو تکرارونو له لارې روزل شوي الګو څخه جوړ وي؛ دوی د هماغه زده کړې مکانيزم له لارې هوار شي - د غير تقويې له لارې ورکيدو.
مغز وړاندوينه کوي مخکې له دې چې تشريح کړي. تشريح کول نش دي يوازې د معلوماتو ترلاسه کول. دا فعال توليد دی چې د مخکينې زده کړې پر بنسټ رامينځته شوی. هغه سيګنالان چې تل د نشو کارولو سره تړل شوي، حتی کله چې نش موجود نه وي، د تمې وړاندوينه کوي. دا "ابکو" عصبي سيستم لپاره ريښتيا ده؛ لامل شتون نلري؛ دا يو وړاندوينه ده چې اوسه تاييد نه شوي. ځينې فينټ بوکونه د فزيکي سرچينې لري. د غوږونکي توکو په غوږو کې زيرمه کيږي او د غوږ سوځولو پر مهال خپريږي. د تمرين، ساونا يا کالوريک محدوديت په جريان کې بوکونه. د جسم د پاکولو لپاره چې څه زيرمه شوي وو، هغه بوی چې تمرين پر مهال رامينځته کيږي. دا د شفای ثبوت دی، نه د ستونزې.

:درې مرحلې هر ډول انعکاس مديريت لپاره
تصديق کړئ: وټاکئ چې آيا تجربې بهرنۍ لامل لري يا داخلي؛ تشريح کړئ فزيکي حالت؛ مستقيم کنټرول.
د اغيزمن شوي حسي چانل په قوي سيالي راکش کولو سره ډوب کړئ - (Visual echoes): ويژوال انعکاس.د بوی لپاره کافی دانې، د احساس لپاره سړه اوبه، او د بصري لپاره تری رڼا
دې ته نوم ورکړئ: اعلان کړئ چې څه پيښ وي، ميخانيک تشريح کړئ، وړاندوينه وکړئ چې څه به وشي، او خارونکي څخه د خارل شوي شی جلا کړئ.
غير تقويې د حل ميکانيزم دی. هر انعکاس چې پرته له کارولو تيريږي، يو کوچنی افناسيز هغه ده - ټرون کمزورېږي. هر هغه انعکاس چې د کارولو سره تقويت شي، ټرون پياوړی کوي.
د پاکولو ملاتړه. لاره چې بيولوژيکي پاکوالي ته وده ورکوي. سپورټ، خوب او عملي تمرين د عصبي انعطافيت ته وده ورکوي او دا د ختميدو پروسه ګړندۍ کوي. ډيری اغيزې په لومړي کال کې کم يا بې ځايه شي، د کارونې ډولونو پراساس.

بياځلۍ کلمه: بدن وفادار دی. دا د هغه ټولو شيانو ريکارډ خوندي کوي چې دا زده کړی دي - د هغه فزيکي نښې چې څه ډول ګټه درلوده، هغه وړاندوينې حالت چې له هغې مخکې و، او هغه حسی چاپيريال چې پکې وشو. کلونه بې هوشی نه شي دا ريکارډونه سمدلاسه محو کړي. دوی د کارولو په کميدو سره، د هغه سيګنلونو په تکرار سره چې ستاسو ته هيڅ هم نه راځي، او د غير تقويت شوي تجربو په تدريجي راټولولو سره، کمېږي. کله چې تاسو يو څه بو کړئ چې شتون نلري، د سينې په مرکز کې د ګرموالي احساس وکړئ چې تاسو پوهيږئ دا ريښتيا نه ده، يا د سترګو په څنډه کې حرکت وګورئ چې کله چې تاسو يې وګورئ، ورک شي - تاسو ناکام نده. تاسو خپل عقل له لاسه نه نرداره. تاسو يوې ريکارډ سره مخ کيږئ چې هغې ته هنوز ليکنه شوې نه ده. دا ليد، پرته له دې چې کومه مرسته ترلاسه کړئ، د ليکنې يوه برخه ده. هر ځل چې تاسو تصديق کوئ، ليکنه وکړئ، او نوم ورکړئ - بيا خپل ورځنۍ کار ته ادامه ورکړئ - ځکه چې بڼه کمزورېږي.
عصبي سيستم خپل وړاندوينې تازه کوي. د اشارې او احساس تر منځ اړيکې، په تدريجي ډول، ميا شتو راهيسې کمېږي، تر هغه وخته پورې چې يوې ورځې، پېژندل شوی بوی راښکاريږي او دا يوازې يو بوی دی، او هغه سايه چې حاشيې ته نږدې ده، يوازې د چا نور په حرکت کولو ده، او د سينې ګرمۍ يوازې د هغه بدن ګرمۍ ده چې سخت کارونه کوي او پياوړی کيږي. ټکر يوازې تاسو نه ياست. دا هغه څه دي چې... ټرمنئ. او هغه څه چې تاسو وړئ، په واضح ډول وژباړئ او عمل پرته معرفي کړئ، بيا يې کمزورېږي. اجازه ورکړئ دا تير شي. دا به وشي.

.پايله کوډ ۲۷ — جسم ياد ساتي

پروتوکول ۲۸

د هوښیار ذهن.

ډیرې مودې د ګواښ وروسته، څنګه چې د ډاډ ترلاسه کولو ته عادت شي.

د هغه کسان لپاره یو پروتوکول چې د دوی عصبي سیستمونه تر ډیره پوهاوي ترلاسه کړی، ځکه چې دا یوې مهال اړینه وه.

په پیل کې یو څه واضح کړئ: تاسو د پارانویا لرونکي نه یاست. تاسو حساس نه یاست. تاسو هیڅ شی جوړوی نه او تاسو کمزوری هم نه یاست. ستاسو د ګواښونو کشف سیستم د هغه چا لپاره تنظیم شوی و چې ډېر حساسیت یې اړتیا وه - هغه چا لپاره چې چیرې د یوې خبردار له لاس راستنېدو لامل یې کاوه چې زغرودو څخه ډېر زیان وي. دا سیستم زده کړه وکړه. دا دقیق هغه ډول تطبیق کړل چې څنګه یې ورته تطبیق کولو ته اړتیا وه. تلیفون راټینګ کول یو څه شو. یو ځغل په دروازه کې، یو څه ګرځېدل چې د احتیاط سره ورنږدې کیدو ته اړتیا وه. د خبرو اترو کې سکوت، یو احتمالي نښه کولای شي د قضاوت یا خطر. خوب، هغه ضعف ګرځیدلی و چې ځکه یې وه. دا "زېړې ګوري" بلل کیږي، او دا یوه شخصیتي کمبود نه ده. دا عصبي سیستم په عین وخت کې ترسره کوي هغه څه چې تجربه ورته روزلې ده: هر راځي نښه د احتمالي دښمن په توګه وګورئ تر هغه پورې چې هغې وویندري او تصدیق یې کړي. لګښت خورا لوی دی. — هغه ذهن چې د دې کچې د دوامدې ګواښ ارتباب له امله کار کوي، ډېرې یې د معلوماتو پرمټې مصرفوي، چې له همدې کبله ورته لږ څه پاتېږي چې د ژوند کولو لپاره وکارول شي. هغه ستړیا چې رامینځته کیږي ریښتیا ده او دا یو دلیل لري. دا پروتوکول په دې هڅه کوي چې هغه څه وپیژني چې څنګه دا حالت رامینځته شو، ولې دا دوام کوي، او کوم عملونه د ګواښ تشخیص کچې ته تدریجي تعدیل راوړي. دا تعدیل ممکنه ده. دا کار ډاډ ترلاسه کولو لپاره صبر اړین دی، چې هغه میاشتې دي، نه ورځې. دا کار د ذهن سره کار کول غواړي — د هغه شیانو څېلو او بیا ټاګ کولو چې په حقیقت کې خطرناک دي، او د بدن سره کار کول - د هغه کیمیا پاکول چې هغه حالت ساتي چې د خبردار حالت دی، حتی کله چې ذهن پوه وي چې خبرداری غلط دی. دواړه ضروري دي. هیڅ یو یوازې کافي ندي.

واکبدلې په اړه تشریح.

د اعصاب سیستم په بیدار حالت کې بندولو لپاره درې میخانیکزمونه:

دا ډاډه حالت یو څانګړی شی ندی چې یوه ټاکلې لامل ولري. دا د لږ تر لږه دریو ګډو میکانیزمونو له امله رامینځته کیږي، چې هر یو یې د مختلفې پوهیدنې او مختلفې عکس العمل اړتیا لري.

میکانیزم لومړی -- د ویلډ شوي سرکټ
ذهن د تکرار له لارې زده کوي. کله چې نورونونه په ثابت ډول یوځای فعال شي -- د تمرین، مطالعې یا تکراري تجربو له امله -- د دوی ترمنځ اړیکې پیاوړیږي. سیناپس خورا کاري کیږي. د فعالولو وروسته راټول شوی مقدار ټیټوالیږي. دا هغه ډول ده چې ټول مهارت او ټول حافظه څنګه کار کوي. د سخت او تکراري ګواښونو په دوره کې، دا همدې میکانیزم د ویرې شبکې باندې عمل کوي. حسی نورونونه، عاطفي نورونونه، حافظه نورونونه او د بقا ځواب ویونکي نورونونه هم مهال ته فعال کیږي. او په شدت سره. همغږي شدت د عادي زده کړې څخه ډېر قوي اړیکي رامینځته کوي. ټول شبکې فعالولو لپاره د ټاکل شوي حد په کلکه کم شي. پایله: د شبکې هر برخه فعالول به ټولې سیمې ته لېږد وکړي. یوه بوی، یو غږ، د سکوت څانګړی کیفیت، یا ورځ په خاص وخت - دا څخه کوم چې د لومړ کړکیچ په جریان کې شتون درلود، اوس کولی شي بشپړ ترسیسي عکس العمل فعال کړي. نه یو کم شوی ډول. بشپړ اخطار. دا دا ذهني کمزوري نه ده. عصبي حجراتو خپله فیزیکي جوړښت بدل کړي - ډېر ریسیپټرونه جوړ کړي، سیناپس ټرنې پیاوړې کړي، او د دې څانګړي خطرونو په تشخیصولو لپاره خپل کاروالي ښه کړي. دوی هغه څه وکړل چې ورته موخه وه. ستونزه دا ده چې خطر ورک شوی دی، مګر سیمونه لا هم موجود دي.

د دوهم میکانیزم -- هغه حافظه چې د عادي کولو نشي کول
عادي یادونه یو ترتیب ته څانګړیږي: تجربه په هیپوکامپس کې د مؤقت ذخیره کولو په توګه کوډ شوې، د خوب په جریان کې بیاکتنه شوې، د احساساتي اهمیت لپاره ارزیابیږي، او بیا په اوردو تمیز کې د مناسب نښې سره ثبت شوې -- مهمه، مګر اوس مهال نشم کارول. هغه یادونه چې دا ډول زیرمه شوې، کولی شي پرته له دې چې ګواښ رامینځته کړي، راوبلل شي. ټراوماتیک یادونه مخکې له دې چې د راجسټریشن بهیر بشپړ شي، په حلقه کې ځوریږي. تجربه د شدید احساس سره کوډ شوې ده. د احساساتي نښې په اړه -- دا ترټول د خطرونو تر منځ تر ټولو مهمه ده. څنګه چې مغز خپله د بیاکتنې او پروسس کولو هڅه کوي، د خطر نښه د شخص ته ځورنده شي، یا بد خوابونه رامینځته کړي، یا د تېرې تجربې ALERT سیستم فعالوي. دا ALERT

یادونه راولي. د کارولو مخکښ پای ته رسیږي مخکې له دې چې پروسس وشي. بلې ورځې په شپه، مغز بیا هڅه کوي. همدا نتیجه. فایل لا هم نه پروسیس شوی دی، تل د تر ټولو مهم خطر په توګه، او تل کله چې فعالوي. بد خوابونه دا نه دي... پوهه ناکام ده. دوی پوهې کار کوي - هڅه کوي یو نه ALERT ورته نږدې شي حل شوی تجربې په معنې کولو او د هغه یادولو - او همدغه اخطار چې دوی یې معنې کول غواړي، ورته خنډ ایښي. دا دوره د زیان ثبوت ندي. دا د هغه حافظې ثبوت دی چې لا تر اوسه لاره وموندلې نه ده چې په خوندي ډول زیرمه شي.

میکانیزم دریم -- حالت معیاري (د خوندوالي حالت)
یو عادي عصبي سیستم د یوې معیاري مفروضې پر بنسټ کار کوي: احتمالاً خوندي، تر هغه وخته پورې چې په ځانګړې ډول خطرناک ثابت نشي. دا مفروضه بې‌پروایی نه ده -- دا کاري ظرفیت دی. هغه ذهنیت چې باید هر راځي تجربه له لومړیو اصولو څخه وژوري، د نورو ټولو لپاره هیڅ پروسیس کولو ظرفیت نه لري. معیاري حالت: یو تلیفون کیږي، احتمالاً څوک کلک کوي؛ یو ځغلېدل په دروازه کې، احتمالاً یوه ګاونډی یا تحویل دی؛ سکوت په خبرو کې دی شاید دا د فکر کولو لپاره خنډ وي؛ یو ناشناسته ځای احتمالاً د پلټلو لپاره کارډی دی؛ یو نوی کس احتمالاً تر هغه وخته پورې بې طرفه وي چې بل ډول چلند یې وښودل شي. خوب احتمالاً خوندي دی. مستقبل احتمالاً د کنټرول وړ به وي. کله چې په محیطونو کې اورد مهال تېر شئ، چیرې چې دا معیاري شرطونه په معمول ډول غلط وو - چیرې چې تلیفون اکثراً یو پور یا ګواښ و، چیرې چې دروازه کې ټک ممکن د خطر وي، چیرې چې سکوت ځکه د نیوکه وه - نو عصبي سیستم د دې بدلونونو له امله، هغه خپل معیاري تنظیمات بدلوي. دا پوهیږي چې کاربدونکی مفروضیت غلط دی. هرڅه باید په شخصي توګه تایید شي. یو عصبي سیستم چې د هر راځي سیګنال د لیندې لپاره مداخله کوي، تقریبا لس سل سل یې ظرفیت کولو ته ځانګړي، پاتې شل سل سل یې عادي ژوند لپاره. دا همدا وجه ده چې assessment د ګواښ ار ساده کارونه هغه وخت خورا ستونزمن ښکاري کله چې لومړ حالت لوړ اغیزه وي. پروسس موجود ندي. دا دمخه کارول شوي.

د ورو ځنډ لرونکي تقویت کونکي.

کله چې ژینټیک کوډکیچ په لامل څخه بهر پراخه کړي.

ځینو کسانو لپاره، د زیږون په واسطه د بد حالت احساس شدت زیاتېږي، چې دا د دې پر بنسټ وي چې څنګه د ستونزې رامنځته شوي کیمیا د ګواښ له منځه وړلو وروسته د عصبي حجرو تر مینځ خوندېږي.

یو انزیم دی چې د ستونزې له امله رامینځته شوي COMT — Catechol-O-Methyltransferase. COMT لکه چې ادرینالین، نورادرینالین او ډوپامین څخه د خلاصیدو (neurotransmitters) عصبي واټرپراکیټونو هغه څه دي COMT، مسؤل دی، کله چې د ستونزې ځواب ویسته پای ته ورسېږي. کله چې خطر ورکې شي COMT کیمیاوي توکو پاکول پیل کړئ. هغه جین چې ALERT چې وایي: وضعیت پای ته رسیدلی دی، د د ستونزې کیمیاوي توکي په چټک (COMT) سره Val/Val. تولیدوي، په دوه عام ډولونو شتون لري پاکوي - یو لنډ وختي خطر تقریبا پنځه تر پینځلس دقیقو پورې د سیستیم حالت ته راستنیدل اغیزمن کوي. په ورو ډول پاکوي - همدغه پنځه دقیقې د ویرې احساس کولی شي چې Met/Met (ترخ COMT) بې ځایه. دوه تر څلورو ساعتونو پورې د لوړ کیمیا لامل شي، حتی هغه وخت کله چې د ګواښ احساس پای ته لپاره مهم ټاکنه: څرنګه فکر کول نشي کولی د خطر حالت کم کړي کله چې هغه COMT ورسېږي. د ترخ کیمیا چې د خطر احساس رامینځته کوي، لا هم شتون لري. مخکښ قشر کولی شي په سمه توګه استنتاج وکړي چې هیڅ خطر نه دی. کیمیا په ورته وخت کې کولی شي د خطر احساس ساتي. کیمیا دا بریالیتوب دی. دا د فکر ناکام نه ده. دا یو فیزي حالت دی چې تر اوسه په بشپړ ډول خوشبو شوی ندي. ذهني میتودونه هغه وخت کار کوي کله چې کیمیا د هغه کچې ته راټیټ شي چیرته چې فکر کول ممکن وي. له دې وروسته، جسم پر بنسټ د مداخلو اړتیا ده.

COMT واړه.

پاکوالي چټکتیا

سترس وروسته بیا رغونه.

د لوړ حالت د دوام وخت.

بیاځلي ننګونې.

وال/وال — ګړندی

چټک

چټل بېرته عادي حالت ته راستنیدل.

د مینوټونو شمېر

د ریښتیني ګواښونو په وړاندې، کم ځواب راوړلای شي.
وال/میت - منځنۍ کچې
معتدل
معتدل بیا رغونې.
څخه تر ۶۰ دقیقې پورې ۳۰.
متغیر، د شرایطو پر بنسټ بدلېدونکی.
Met/Met — وروسته
ډیر سست
اوږده دوره پورته کیدل
ساعت ۴-۲
کیمیا د پیلونکي څخه زیاته دوام لري - فکر یوازې نشي کولی حالت حل کړي.

سره د سختې variantکم فعالیت لري، او همدارنګه د هغو کسانو لپاره چې هر ډول و COMT د هغو کسانو لپاره چې د اندیښنې تجربه کوي، ترتیب باید لومړی جسم وي، بیا ذهن. دا یو واضح کیمیا دی چې د فکر کولو ته اسانتیا ورکوي. بیا د معرفي کړنو (cognitive practices) تطبیق وکړئ. ترتیب مهم دی.

دریده ذهني ګامونه

کله چې جسمي حالت مناسب شي، د ذهني کار سره پیل وکړئ.

دا درې ګامونه یو ترتیب رامینځته کوي د الارم ځواب په معاینه کولو او بیا ټاګ کولو لپاره، کله چې فزیولوژیکي حالت د یا حاد الارم لپاره، لومړی د ۲۸.۴ برخه کې د جسمانی مداخلو څخه COMT شعوریا مداخلو لپاره د لاسرسي وړ وي. د کمې کار واخلئ، بیا دلته راستون شئ.

لومړۍ مرحله -- د اراده توقف
د خطر سیګنال د شعور په وړاندې فعال شي. کله چې مخکینې قشر پوه شي چې یو څه پیښ شوي، امیګډا دمخه سیمه د خطر په توګه وژلې او د ځواب چمتو کولو لپاره کارنده شوې ده. دا یو ناکامۍ نه ده -- دا د زیرېنې ګواښ تشخیص سیستم فټنه ده، کوم چې د ژورنځایي فکر څخه خورا چټک د تی لرونکو پر وړاندې د دفاع لپاره تکامل شوی و. توقف د اتوماتیک سیګنال او اتوماتیک ځواب تر منځ یو فاصله رامینځته کوي. کله چې اخطار راورسېږي— کله چې سینې فشار وي، نفس کم شي، او جسم چمتو شي— لومړۍ اقدام یوازې دا ده چې هغه څه وپیژني چې پیښ شوي: اخطار فعال شوی دی. پدې باندې توجه وکړئ. لا تر اوسه د دې نه عمل وکړئ. دا پیژندنه بې اهمیت نه ده. د یو تجربې په ژبه کې نومول د مخکینۍ قشر (prefrontal cortex) هڅولو سره موازي دي، کوم چې دقیقا هغه څه دي چې اړین دي ترڅو د اتوماتیک لارې لپاره خنډ رامینځته شي. دا نومونه دربو څخه تر پنځه ثانیې پورې وخت برابروي. پوهیدو وړ ذهن د دې کړکۍ څخه کار اخیستلی شي ترڅو خپلې ارزونې پیل کړي. وایئ: "الارم فعال شوی دی." اجازه راکړئ چې وګورم څه یې فعال کړی. یوازې دا پیل کوي د اتوماتیک غبرګون څخه د متزعم غږولو ته بدلون.

دوهم ګام — د شواهدو څېړنه
کله چې خنډ وشي، هغه څه وژړئ چې الارم په واقعیت کې پرې غږ کوي. الارم سیسټم د دقت لپاره نه دی جوړ شوی - دا د چټاوالي لپاره دی، پداسې حال کې چې دا په معمول ډول کم کچې سیګنالونه د لوړ خطر شرایط په توګه ګوري. هغه فاصله چې د الارم ثبت شوي او هغه څه چې ستونزه واقعیا لري، ترمنځ شتون لري، اکثراً ډیر لوی وي.
د څېړنې لپاره پنځه پوښتنې:
*** آیا دا یو واقعي خطر دی، یا دا یوازې یو یادونه ده؟ ایا دا یو څه شی په واسطه فعالېږي چې هغه اصلي حالت ته ورته وي؟ د ګواښ لپاره خرګند، لیدنی ثبوت څه دی؟ نه یوازې احساس - څه کیدی شي لیدل، اوریدل یا تایید کول؟ که یو بې طرفه ناظر دا لحظه ووینې نو هغه څه به یې ولیده؟ آیا دا ګواښ د اوسنې حالت څخه دی، یا د تیر حالت څخه چې اوسنی حالت ورته دی؟ په یوه تر لس پورې مقیاس کې، ستونزې کچه څومره ده؟ نه هغه د احساس شوي خطر کچه، بلکې هغه د ثبوت پر بنسټ د خطر کچه ده؟ هغه نمونې چې د دې معاینې څخه ظاهره کیږي تل: الارم ډیری حالات په لسونو کې اته یا نهه ویشي. معمولا ثبر یوازې د یوې یا دوه ویش له مخې ځانګړتیا لري. د تلیفون زنګ ممکن ستونزه نه وي - دا د نښلونکي شمیر څخه د راځېدونکي کال دی. د دروازې ټک هم ډیر احتمال نه دی - دا احتمالاً یوه تحویل یا یوه ګاونډی ده. په خبرو کې سکوت احتمالاً قضاوت نه دی؛ بلکې هغه څوک فکر کوي. د الارم په ارزیابی او شواهدو په ارزیابی تر منځ فاصله، د بد تنظیمۍ اندازه ده. دا چې تاسو دې فاصلې ته په روښانه ډول، خنډ پرته وویني، دا هغه لړی پیلوي چې د تنظیم کولو لپاره اړین دی.**

دریم ګام - د یوې نوې ټګ لیکل
وروسته له هغه چې شواهد ووینې، مغز په اتوماتیک ډول خپل خطر سنجوونکي تازه نه کوي. دې تازه کولو باید په اغیزمنه او ځانګړي ژبه لیکل شي، او دې ته باید د ځانګړې محرک سره تړل شي. دا د خوندیتوب په لوړ بیان کولو عمل دی - د خوندیتوب ارزیابیې په ویلو، نه یوازې د فکر کولو سره.
ځایېز بیان:
زه اوس په دې خونې کې یم. دې خونې ته دیوالونه، یو دروازه او یو قفل لري. دلته هیڅوک نشته چې باید موجود نه وي. زه دلته یم. زه اوس د دې ځای په واک کې یم. د بیا ټاکلو تحریک وکړئ. تلیفون یو جهاز دی. دا نشي کولی چې ما ته زیان ورسوي. د دې ځواب ورکولو ترټول بد پایلې هغه خبرې دي چې زه پې ختمولی شم. زه هیڅوک نه یم چې باید دې ته ځواب ورکړم. د وخت محدودیت. دا اوسنۍ مودې ده. هغه حالت چې زه یې یاد کوم، په بل وخت او بل ځای کې وشو. دا مهال پایته رسیده. دا یو څه بل دی. د ظرفیت تایید. زه ژوندي پاتې یم. دا د دې نه بدتر ده. زه اوس هغه سرچینې لرم چې مخکې نه درلودم. زه کولی شم لاړشم. زه کولی شم "نه" ووایم. زه بندي نه یم. دا جملې په لویدو سره، ژبه فعالوي، کوم چې د مخکینۍ قشر سیمه ده. دا یو انتزاعي احساس - عمومي ناخوالي - په یو مشخص، ځیرل شوي ادعا کې (prefrontal) بدلیږي. دا یو نوی حافظه ټاګ رامینځته کوي چې د تریګر ته تړل شوی دی: دا تریګر وځیرل شو او خوندي ومومندل شو. له کلونو راهیسې، دا ټاګونه راټول کیږي. د عادي حالت لپاره په تدریجي ډول، د عادي حالاتو احساس له ګواښ څخه د امنیت لور ته ځي، تر هغه وخته پورې چې بل ډول ثابت نشي.

دریم جسمانی مداخلو.

بیاځلي په بدن کې د کیمیاوي موادو پاکول.

کله چې د ستونزې کیمیا کچه لوړه وي—که هغه د یوې اخطار له امله وي چې یوازې پیل شوی دی، یا د هغو د لومړیو حالتونو له امله چې په کې اغېزمن کیږي—باید لامل شي چې بدن فعال شي ترڅو ذهین پیاوړي شي. دا دري مداخلې مستقیمو پر فزیولوژي باندې عمل کوي، نه د فکر له لارې.

د لومړي مداخلې په اړه — د شاک او سټریا کیمیا — ادرینالین او نورادرینالین — بدن یې د فزیکي عمل لپاره چمتو کوي. عضلات سخت شوي، د زړه ضربان زیږي، او انرژي د حرکت لپاره جلا کېږي. کله چې هیڅ حرکت نه وي ځکه چې وضعیت د فزیکي عمل ته اړتیا نلري، نو هغه کیمیا چې جلا شوی ده، پرته له کومې خپرونې سره ګرځي. حیوانات په طبیعي توګه دا جلا شوي انرژي د ګواښ له منځه وړلو وروسته په غیر ارادي ټیټیدو باندې خوشحاله کوي. هغه ګوزنې چې د شیر څخه ژغورل شو، څو دقیقې خورا سخت ټیټیږي، بیا یې د چرانې ته ادامه ورکوي. لړېدل د ستونزې کیمیا په واسطه عضلات کې کوچنیو انقباضونو له لارې ختموي او عصبي سیستم ته دا پیغام لیږي چې اضطراب پای ته رسیدلی دی. معمولا، انسانان دې غبرګون سرکوبوي - "د یو څه سره خپاره کول" - او کیمیا پاتې وي.
سږ لړېدل:
*** د پامونو تر منځ په فاصله سره ولاړ شئ.**
*** ټټرونه یو څه انډول شوي وي.**
*** لاسونه لږ کړئ - نرم، نه جبري.**
*** اجازه ورکړئ چې لړېدل د لاسونو له لارې مخکې ځي او د غږې ته ورسیږي.**
*** اجازه ورکړئ چې دا د بدن تر منځ برخه ته لاړ شي، بیا د پامونو ته. د چانه او سر حرکت ته اجازه ورکړئ چې په خپل غوښتنه خلاص شي.**
شدت یو تر دوه دقیقو پورې زیات کړئ.
تدریجي ډول کم کړئ او ودروئ.
ثابت پاتې شئ او وګورئ چې څه بدله شوې ده.
ځلیدونکي حرکت.
په کاښ کې وخزول، د سینګارونو په حالت کې، پښې چپه کړئ.
پښې په نرمۍ سره یو ځای راټیټ کړئ او بیا پرانیز کړئ - هڅولو ته اړتیا نشته.
طبیعي لرزښت ته اجازه ورکړئ چې هر ډول شدت سره راغل شي.
د پنځو تر لسو دقیقو پورې یا تر هغه وخته پورې دوام ورکړئ، کله چې دا په طبیعي توګه ودریږي.
وروسته لکه څنګه چې جسم په تدریجي ډول جوړیږي، ذهني مداخلو ته د لاسرسي امکان زیاتیږي. کیمیا یو څه روښانه شوې ده. مخکینۍ قشر (prefrontal cortex) ډیر ځای لري چې کار وکړي.

دوه تګنې: سړو اوبو په مخ کې کارول

سږ یو ځانګړي انعکاس لري چې د سړو اوبو له تماس سره فعال شي. دا انعکاس "میمالی ډایو ریفلکس" بلل کیږي، او د دې اصلي عمل بدن ته د اوبو په کچه کولو لپاره تیاری دی. کله چې دا فعال شي، نو دا فټې کې یو ذهنیت ټیټوالی رامینځته کوي، چې هغه لس تر پنځه ویش سلنې پورې وي، د وینې رګونو تړل کیدل، او د عصبي سیستم د آرامونکي برخې فعال کول - چې په مستقیم ډول... دا د عصبي سیستم د احتیاطي الارمه برخه باندې غالب شي. دا یوه رواني تکنیک نه ده. دا یو بیولوژیکی تجاوز دی. جسم نشي کولی په ساتي. دغه دوه (dive reflex) هم ځای کې بشپړ عصبي فعالیت او فعاله غوطه اخیستنې عکس العمل حالتونه فیزیولاجیک ډول سره خنډ لري. غوطه اخیستنې عکس العمل غالب شي.

چهرې ته اوبو ورکړئ:
يو کاس کې سړه واټر وکړئ، که چيرې يخ موجود وي، هغه هم اضافه کړئ.
يو تنفس وکړئ، بيا خپل سر، سترګې او ګونده په واټر کې غوطه کړئ.
د لس تر سی يو شېبې پورې وساتئ.
دا بدلون معمولا محسوسېږي. د شېږدې لپاره:

*** ټولېږي د دريو څخه تر لسو دقيقونو پورې.**
*** سړه کمپرس: يوه يخ ټوک يا سړه، لوندې جامې په سر باندې، سترګو لاندې او غاښونو باندې واچوئ. د دريو څخه تر شلو ثانيو پورې وساتئ، پداسې حال کې چې وروسته وغورځيږئ.**
*** سړه حمام: سړه اوبه د مخ، سر او کندې په شا باندې واچوئ. دريو ثانيو څخه تر دوه دقيقونو پورې کار کوي ترڅو ټول بدن ته يو ځانګړی فعاليت ورکړي.**
*** لټون ځای: هدف هغه سيمه ده - په ځانګړې توګه سر، سترګو لاندې. او غاښونه. د بدن نورو برخو ته سړې احساسات ګټه راکوي، مګر دا هغه خاصيت نه لري چې د انعکاس په ورته ډول تحريک وکړي. د حاد زيږدو لپاره، مخ ته سړه ورکول ترټولو چټکه بيولوژيکه بيا تنظيم کول دي.**

دردريم مداخله -- اورده خپ کول
واګس عصبي د عصبي سيستم د پاراسمپيتيکي سيټم لومړی لار ده -- د ستونزې عکس العمل باندې تودبند. د خپ کولو دوره په مستقيم ډول واګس ټون کښې اغيزه لري: اورده خپ کول واګس فعالوي او د زړه ضربان کموي؛ اورده نفس اخستل يې غيرفعال کوي او د زړه ضربان يو څه زياتوي. د دې لپاره چې په موخه د تودبند پدبل فعال شي، بايد په اغيز سره خپ کول د نفس اخستلو دورې څخه دوه ځايه اوږد وي. بدن د پايښت لرونکي سيګنال ترلاسه کول: د اضطراب حالت پای ته رسيدلی دی. له دندې څخه معاف کړئ.
بياساسه نسخه - ۴-۷-۸ تنفس
چنار په واسطه څلور شمېر لاندې شمرئ.
د اووه شمېر لپاره ځنډ وکړئ.
په ژبه کې اتو شمېر لاندې شمرئ.
څلورو څخه تر شپږو دورونو پورې تکرار کړئ.
بسيار ساده نسخه
عادي تنفس وکړئ.
قدر يې په نهايت ډول وهيرئ - لکه څنګه چې نرم سره د ځنډې له لارې وهئ.
د خپرو لپاره په بشپړ ډول خای خالی کړئ.
په لاندې کې لنډ ځنډ وکړئ.
په طبيعي توګه شمر کړئ او تکرار کړئ.
فزيولوژيکه ساه - ترټول ګړند بيا تنظيم کول. تر نس په کښې، لومړی هوا په کښې کړئ، بيا يو څه نور هوا تر هغې پورته کړئ. د يو لوی او وروټل اخراج سره دوام وکړئ. ډېر وخت لپاره يوازې يو چکل کافي وي چې فوري راحت ترلاسه شي. دا د بدن طبيعي ساه ورکولو پرځای د ستونزې په وراندې د عکس العمل تقليد کوي. د اعظمي تاثير لپاره، دريو ټولو ترکيب کړئ. د سخت اضطراب يا ورو کوډو لپاره، غوره ترتيب: لومړی يوه منډه په مخ کې اوبه واچوئ، شاوخوا دري سيکنډه. بيا يې فورا کړئ، دوه تر دريو دقيقو پورې. اوږد اخراج ساه ورکول، څلور تر شش چکلونو پورې. بيا دريو ذهني ګامونو تطبيق وکړئ. دا ترتيب کيميا په کافي ډول پاکوي ترڅو فکر موثق شي، بيا د ارزيابي بياکتنه کوي.

— 28.5 —

تدريجي توګه باور پراخول.

د يوې خونې څخه تر يوه معتبر نړېوالې پورې - د مياشتونو په اوږدو کې.

مور د ګواښ تشخيص له منځه وړو ته نه غواړو. هغه موجوديت چې ګواښ تشخيص نه لري، ژوندي کيدای نشي. موخه دا ده چې دا بيا تنظيم شي - د دې حالت بدل کړئ ترڅو هر سيګنال خطرناک وپېژندل شي، بلکې د پوهيدو شوي سيګنالن خوندي وپېژندل شي، او فعال څارنه يوازې د ريښتيني اخطار نښو لپاره پرېښودل شي.

دا بيا تنظيم کول يو ځل په يوه ناڅاپي حالت کې نه ترسره کيږي. دا د زرو کوچنيو تجربو له لارې رامينځته شوی، چې هر يو يې يو معلوماتي ټکی چمتون کوي: دا وضعيت خطرناک و، معاينه وشو او خوندي ومومندل شو. د دې معلوماتو ټکو راټولېد، په تدريجي ډول، د عادي شرايطو کې د خوندېتوب په لور د باور بدلون رامينځته کوي.

چلند تنظيم کولو څلور مرحلې
مرحله لومړ — يو معتبر ځای (لومړي تر څلورمې اون پورې)
يو ټاکلی خټه په کور کې د هغه ځايه په توګه وټاکئ چيرته چې امنيت تمرين شي. دا کار غير فعال نه دی - هر ورځ، دې خټه کې، په لور غږ ووايي: دا ځای پوه شوی دی، دا زما ځای دی، هيڅ ګواښ دلته نه دی ننوتلی. کله چې سيګنال بل چيرې وغږيږي او ريښتينی خطر موجود نه وي، دې خټه ته راستون شئ او بشپړه تمرين وکړئ. د دې هدف دا مرحله ساده او ځانګړې ده: يو ځای په نړ کې چيرته چې عصبي سيستم کولی شي آرامي ومومي. دوهم فاز - کور د باور وړ سيمه (لومړ څخه تر دريو مياشتو پورې). تمرين هر خونې ته

پراخه کړئ. هر خونې ته خپل تشریح ورکول کیږي. کور د باور وړ سیمه ګرځي - کوم چې د فعال څارنې اړتیا نلري، او تل د ثابتولو غوښتنه نه کوي. هغه څه چې بهر دي، لا هم د معاینې لاندې دي. هغه څه چې کورنۍ کې دي، پوهیږي. مخکینۍ انرژي... د کور په څار کې وقفې راوستل تدریجیږي. درییمه مرحله — پیژندل شوي بهرنۍ سیمې (دري میاشتو څخه تر شش میاشتو پورې) دوه یا دري بهرنۍ سیمې وټاکئ چې په ثابت ډول خوندي وي - لکه یو کافي شاپ چې په منظم ډول تلوځي، یو سپورټ کلب، د یو دوست کور، یا یو لار چې ډېر ځله پرې ګرځي. هڅه وکړئ دا احساس وغورځوئ چې دا ځای هم خوندي دی. دا سیمه مخکې خوندي وه. اوس هم خوندې ده. زه د وتلو لارې پیژنم. زه د دې ځای د عادي فعالیتونو سره اشنا یم. بې باورۍ سیمه د کور دیوالونو څخه بهر وده کوي. څلورمه مرحله -- د باور انتخاب په توګه (شپږ میاشتو څخه تر یو کال پورې) د پوهان شوي حالات لپاره، د "شونې ده چې خوندي وي" مفکومه بدلیږي، او فعال تفتیش یوازې د ریښتینې او ځانګړې خطرونو لپاره پریښودل کیږي. نوي حالات ووینې. پوهان شوي حالات مثلي شي. هغه انرژي چې مخکې په دوامداره سپرنې مصرف کېده، اوس د ژوند کولو لپاره شتون لري. دا مرحله یو پای نه دی -- دا یوه تمایل دی، چې ځکه ناکام کیږي. مګر په تدریجي ډول دا د عادي حالت ګرځېدلی دی.

فاز

امن سیمه.

تصدیق يې لاره.

انرجي لګښت

د وخت ترتیب

پیل.

هیڅ ځای نه - هر څه د احتمالي ګواښ په توګه پیژندل کیږي.

ټول، تل، او په بشپړ ډول.

تقریبا لس سلنې څخه تر اتلس سلنې پورې د شتون لرونکي پروسیسنګ له ظرفیت څخه کار اخیستل کیږي.

—

د لومړۍ فېزې.

یو ټاکل شوی او تمرین شوی خبټه.

په ډېرې حالاتو کې، په ډېرې وختونو کې.

بېلګه: ۷۰٪ څخه زیات.

اونیزې ۱-۴

دوه ګام.

پوره کور.

کور پر بهر او ناشناسته حالات.

لوړ (تقریباً ۵۰٪)

د لومړیو دریو میاشتو لپاره.

د درییمې فاز.

کور به اضافه د دوه یا دریو معروفتو بهرنۍ ځایونو سره.

نوي حالات او ریښتیني خطرونه.

معتدل (تقریباً ۳۰٪)

دریږي میاشتې - شپږ میاشتې

چې څلورمه مرحله — هدف.

ډېر عام شرایط.

فقط ریښتیني او ځانګړي خطرناک نښې.

مناسب (تقریباً ۲۰٪)

میاشتې او بیا هم ۶-۱۲.

د ټرل شویو الارمو د ثبت ریکارډ: د روان تجربې بیا تعریف کول: په ځای د اندیښنې مدیریت کولو - چې هغه تشریح یو دایمی، دوامدار او بې امید حالت دی - هر الرم ځواب یو انفرادي پیښه ده چې هغې ته لیدل کیدی شي او حل شوی. هر یو یو مشخص الرم دی چې د یوې مشخص موقعیت له امله رامینځته شوی، کوم چې یې لیدل او ارزول کیدی شي او یا په هغه عمل کول (که ریښتیا وي) یا ټرل (که غلط وي). یوه ساده ریکارډ خوندي کړئ. نېټه، محرک، الرم څه وویل، د معاینې پایلې، د حل په اړه. د ورځو او میاشتونو راهیسې، یو ډول څرګندیږي: ډېرې الارمونه د شونډو په توګه ټرل کیږي. تلیفون زنګ یو سپام کونکی و. وروسته رسیدل ترافیک و. د شپې غږ کور تنظیم کول و. هغه ملګري چې ځواب نه دی ورکړ، مصروف و، رد یې نه و کړی. دا ریکارډ مهم دی ځکه چې عصبي سیستم د ثبوت له مخې زده کوي، د اراده نه. ډېر باور کولو ته پریکړه کول به سسټم تنظیم نه کړي. د دې لپاره چې تکراري ثبوت راټول شي چې مشخص تشخیص کونکي عوامل معاینه شول او دا ثابت شوله چې دوی خوندي دي. ریکارډ د ثبوتونو لاندې دی. دا هغه څه دي چې په نهایت کې د عادي حالت بدلوي. پرمختګ خطی ندی. ورځې به وي - په ځانګړې توګه هغه ورځې چې ستړي، ناروغ یا غیر

معمولي استرس شتون لري - کله چې سيستم خپل اعظمي هوښيارۍ ته راستنيدلی شي. دا ورځې د پرمختګ له منځه وړي نه. دوی د يوې لارې په خنډونو دي، او دا ثبوت ندي چې هغه لاره بدل شوې ده.

څه شی واچوئ.

بياځلي مفاهيم.

پروتوکول ۲۸ -- بنسټيزې پوهيدلې
زيږتيا يو تطابق دی، نه شخصيتي کمزوري. عصبي سيستم د اعظمي هوښيارۍ په حالت کې راغلی ځکه چې يوه محيط يې دا غوښتل. د ګواښ له لاس راستنېدو لامل کول د زړو درغلۍ څخه ډيره مصيبت و -- نو سيستم په دې ډول تنظيم شو.
دا تنظيم هغه محيط لپاره مناسب و؛ ستونزه دا ده چې محيط بدل شوی دی او تنظيم بدلون نه دی کړی.
دا کمزوري ندي -- دا عصبي سيستم دقيقاً هغه څه کوي چې دري ميکانيزمونه د هايپر ويجلنس حالت ساتي.

*** جوش شوي سرکټونه: هغه نيورونونه چې کړکيچ په جريان کي په شديد ډول سره فعال شول، تل لپاره پياوړيږي - شبکې هر يو برخه د ټولې شبکې فعالولو لامل کيږي.**
*** نشيريرونکي خاطرات: ټراوماتيک خاطرات خورا لوی ګواښ نښې لري چې کله چې ورته نږدې شي، د اخطار سيستم تحريک کوي، چې له همدې کبله عادي آرشيو پروسه پای ته رسولو نشي.**
*** ډوب شوی حالت: اورده تمځای په هغه چا کې چې 'بايد خوندي وي' په معمول ډول غلط و، عصبي سيستم Warning حالت د خطر ه COMT (Met/Met) ته دا درس ورکوي چې هر سيګنال خنګه وګوري. د کم کارکونې سيګنال زياتوي او هغه ته وده ورکوي. هغه انزيم چې د عصبي څخه د ستونزې په توګه کار کوونکي کيمياوی مواد پاکوي، بوازيستوب کوي - د پنځو دقيقو فعالولو له امله دوه تر څلورو ساعتونو پورې د کيمياوي مواد کچه لوړه وي. فکر نشي کولی چې د کيمياوي حالت ته د پای ورکړي - د خطر احساس لا هم موجود دی، حتی لپاره، COMT کله چې مخ ورلوټړي سيمه په سمه توګه وپيژني چې هيڅ خطر شتون نلري. د کم کارکونې جسماني مداخلې بايد د ذهنيو مداخلو څخه وړاندې شي: هغه کيمياوي مواد له منځه يوسي چې د فکر کولو ته لار هوارده کوي. لومړی احتمال ولټوئ، بيا وضعيت وڅيړئ. دري ذهني ګامونه: حالت معاينه کړئ او د خطر نښه يې بيا تنظيم کړئ. د تعمدي ځنډ: هغه څه ووايئ چې خطر نښه فعال شوي ده؛ د تريګر او عکس العمل تر منځ يو فاصله رامينځته کړئ؛ په شعوري ډول تمرکز وکړئ. د شواهدو څارنه: اوسني خطر له تيري حافظې څخه جلا کړئ؛ هغه څه وټکئ چې واقعاً ليدل کيږي؛ د احساس شوي خطره کچه په وړاندې د حقيقتۍ خطره کچه تنظيم کړئ. نوی کوډ ليکل: د خوندیتوب په لوړه ووايئ؛ د ځانګړي تريګر کوډ يې بيا تنظيم کړئ؛ په اوسني وخت کې ثابت شئ؛ خپل باور څرګنده کړئ. درې جسمي مداخلې په مستقيم ډول فزيولوژۍ باندې عمل کوي.**

*** لرزه: لرزش د عضلاتو د کوچنيو انقباضونو له لارې سترېس کيميا يې مواد نسکوروي او عصبي سيستم ته سيګنال ورکوي چې اضطراب پای ته رسيدلی دی - دا هغه څه دي چې حيوانات د ګواښ په ختميدو وروسته په طبيعي ډول کوي.**
*** چړ باندې سړه اوبه: دا د خټکي غواړونکي عکس العمل تحريکوي، چې له امله يې د زړه د تنديدې په غير ارادي کميدو او مستقيم پاراسمپيتيک کنټرول رامينځته کيږي - بيولوژي، نه روان‌شناسی.**
*** اوردي خروج: د واګوس ټون فعال کول د دوه څله خروج له لارې. تر شپږدې نښلي اوښتلو او جسم ته د آرام سيګنال ورکولو لپاره، د نفس اخيستل مهم دی. دا بيا تنظيم يو څه په زرګونو کوچنيو معلوماتو پورې اړه لري، چې له مياشتونو راهيسې جمع شوي دي.**
مرحله لومړ: يوه معتبر خوښ ته، له لومړي څخه تر څلورمې اون پورې.
مرحله دوهم: د کور په توګه معتبر سيمه، له لومړي څخه تر دريمې مياشتې پورې.
مرحله دريم: معروفې بهرنۍ سيمې، له دريمې څخه تر شپږمې مياشتې پورې.
مرحله څلورمه: د منلو په توګه تفکيک، له شپږمې مياشتې څخه او بيا هم.
د معاينې شوو ريکارډونو. او ټرل شوي الارمونه هغه شواهد راټولوي چې عصبي سيستم ته اړتيا لري ترڅو خپل عادي حالت بدل کړي. پرمختګ د يوې مستقيمې لارې نه دی - ستونزې په لاره کې خنډونه دي، بيا هم دا د دې لارې څخه د شاګرځيدل نه دي.

په دې وروستيو کلونو کې، چيرې چې تاسو ژوند کاوه، د احتياط او هوښيارۍ شوونه مناسبه وه. هغه عصبي سيستم چې تاسو يې په ګرځيدا سره، چمتل کيدو او د خطرونو لپاره تيار ساتي - هغه عصبي سيستم خپل کار ترسره کاوه. دا تطابق وموند. دا د هغه شرايطو له مخې تنظيم شو چې پکې موندل شوی و. شرايط بدل شول. تطابق سمدلاسه نه بدل شو، ځکه چې تطابق وخت، ثبوت او تدريجي وده غواړي. د تجربو مختلف ډولونه. هغه عصبي سيستم چې زده کړی دی د هر څه په توګه ګواښ وپيژندل، بايد اوس د ناروغ په تکرار سره زده کړي چې پوه شي عادي شيان خوندي دي. هغه اخطار راځي او هغې ته ليدل کيدی شي. ډيری اخطارونه، کله چې نږدې ووينډئ، د تير خطر يادونه ده چې د اوسني وضعيت په څېره شکاري. هغه تېر حالت پای ته رسيدلی دی. دا شيبه، دا خوښي، دا نفس توپير لري. لرزه هغه څه خوشې کوي چې کيميا يې ساتلې وو. سړه اوبه ځنډ ورکوي. فسيولوژي. د آرام نفس هغه څه وروڅوي چې چټک شوي وو. معاينه هغه څه شيي چې لس و، په داسې حال کې چې اخطار شاوخوا لسمه و. راوړنه يوه نوی ريکارډ ليکي: دا وضعيت معاينه شو او خوندي وموندل شو. ريکارډ وده کوي. معياري حالت بدل کيږي - په وروسته، نامنظمه توګه، د شاخونو سره، مياشتې او کلونه. يو ورځ ټيليفون به وغږيږي. او تاسو به يې پرته له دې څانګړي کولو خواب

کړئ. نه دا چې تاسو پرې تصمیم نیولی و. بلکې د دې لپاره چې ثبوت تېر شوی و تر هغه پورې چې عصبي سیستم خپل ځان تازه کړي. د تلیفونونو وړاندوینې په اړه چې معمولا څه مانا لري. هغه هوښیاره والی چې تاسو یې ژوندی ساتلی، ستاسو دښمن نه دی. دا یو تطابق دی چې تمه کوي بیا روزل شي. د بدن څخه کار واخلئ. شواهد وپلټه. د خوندیتوب په اړه کیسه وکړئ. ورته هغه وخت درکړئ چې اړتیا لري. سیمه پراخه کیږي.

پایله ۲۸ — هوښیار ذهن.

پروتوکول ۲۹

د سولې معما.

ولې عادي ژوند بې ارزښته احساس کوي - او څنګه هغه څه لپاره مناسب ځای ترلاسه کړئ چې د اور لاندې جوړ شوي دي.

— د هغه کسان لپاره یو پروتوکول چې د یوې سختې تجربې څخه ژغورل شوي او نشي کولی پوه شي چې ولې امن احساس کول د مړینې په څیر ښکاري.

په لومړي کې، سپا کوونکی کور ته راځي. هغه څوک چې نشه مخکې کړې ده، پاکږي. دواړو تمه لري - او دوی ته ویل شوي دي چې تمه وکړي - د سولې، آرام، هغه سکوت څخه چې د اور نه ژوندي کیدو پاداش و. مګر په ځای یې څه راځي؟ عادي سوداګر پلورنځیو کې فلورسنت رڼاکي. ټرافیک لږ غږ. خلک خپله ورځ تېزوي پرته له دې چې د اړتیا احساس وشي. د خطر نشتوالی. د هغه شدت نشتوالی چې، په کلونو لپاره، نه یوازې استثنایی و بلکې... بنسټیز حالت - هغه هوا چې هر څه پکې تنفس کوي. دا د لمر خاورو کې څښ شوي احساس دی. غم نه دی - غم لږترلته یوې پیغام ورکوي. دا د پیغامه نشتوالی دی. دا د عصبي سیستم له سیند ده، کوم چې د اعظمي فعالیدو لپاره تنظیم شوی و، او ناڅاپه یوازې دومره کم داخلي معلومات ترلاسه کوي چې د حد ته ورنشي. سیسټم ثبتوي: هیڅ نه. دا تجربه د ناشکر نه ده او د ضعف نه ده. دا د عصبي سیستم وړاندوینې وړ پایله ده، کوم چې په شرایطو کې رامینځته شوی و. د خورا شدت لرونکي حالت. هغه عصبي چې د کړکیچني تجربې په واسطه سره تړل کیږي، هغه ډول تحریک ته اړتیا لري چې عادي ژوند نه چمتو کوي. عادي ژوند ستونزه نده. عصبي سیستم هم ستونزه ندي. ستونزه د توپان ده - او حل دا ندی چې یو څوک شي چې کولی شي په خوشحاله توګه د فلورسنت رڼا لرونکو ایالتونو څخه تېر شي. حل دا دی چې هغه ځایه وموښئ چې د جوړ شوي شی لپاره مناسب وي. دا پروتوکول دې لټون ته ځواب ورکوي: څنګه بیا لاړ واړوئ. د هغه ظرفیت په جوړولو چې سخت شرایط یې رامینځته کړي، د هغه ځایونو لپاره چې دا ظرفیت یې ساتای شي - او دا څنګه ترسره کړئ پرته له دې چې هرڅه وروبخږئ.

— ۲۹.۱ —

لومړي شرطونه چې څه جوړوي

پوهیدو د هغه عصبي سیستم په اړه چې ظاهرېږي.

د عصبي سیستم وده په انتزاعي ډول نه شوي. دا د محیط په ځواب کې وده کوي. د دوامداره کوډمو او د فعال جګړې محیط، دواړو یو عصبي پروفایل لري چې مستقیم ځیړنه ورته ارزښتمنه ده، ځکه چې پوهیدل چې څه جوړ شوي دي، هغه شرط دی چې څنګه یې نشه کارول شي.

د ګډې تخلیق چاپیریال.

هغې دواړو، د مداومې نشه مخدرې استعمال او فعالې جګړې، یو ورته عصبي جوړښت رامینځته کوي: یوه عصبي نظام چې د اعظمي بیدار لپاره تنظیم شوی دی، د لیندنې ګواښونو د ار assessment ي کولو لپاره، د ګډې خطر لاندې د پیاوړو اړیکو په جوړولو، او د هر پریکړې په اړه د اهمیت احساس. په دواړو چاپیریالونو کې، بې حوصله یوازې نامرغه نه وه. دا خطرناک وه. د یوې ګواښ څخه لاس ته راکاوت کول ټول څه هم له لاس ورکولي. زیاتې احتیاطونه نه وو - دا سم و. عصبي پایله: د لوړ تحریک لپاره تنظیم شوې رسیپټرونه. د ګواښ لپاره چمتو حالت. پروسس. د راځیرو سیګنالونو لپاره د ټاکل شوي حد خورا لوړ دی، هغه څه چې عادي ژوند تولیدوي. هغه څه چې عادي خلکو ته مثیر ښکاري - یو ناڅاپه قضیې، یوه ټولنیز مناسبت، یا د کار په ځای کې یو چیلنج - ساده نه رسي تر دې ټاکل شوي حد پورته. دا شتون نه لري لکه څنګه چې سیګنال وي. دا هیڅ شی ندي. دا ویجاړنه نه ده. دا ځانګړي کول دي. هغه سختجاري د یوې ځانګړې چاپیریال لپاره او د یوې ځانګړې غوښتنې کچې لپاره تنظیم شوی و. ستونزه دا ده چې چاپیریال بدل شو او دا تنظیم کول هم بدل شو. نه - سمدلاسه نه، او د هڅې پرته هم نه.

په سولې دمه کې د مرغیو ټولنه، او ډیری وختونه هغه خلک چې د لومړ بیا رغونې په څنګ کې وي، تمه لري چې راحت شي. مننه. د طوفان وروسته د آرام ته راستنیدل. خو ډیر څه چې اکثراً راځي هغه د دې سره خورا مخالف دی: د نړ یو سخت تجربې احساس، چې بې معنی، خورا ورو، خورا چپ، او خورا کوچن دي. هغه خوندي والی چې باید پاداش وي، د سزا په څیو احساس شي. د پوښتنې تجربه - د وجود بې ځایه والی، دا احساس چې هیڅ شی مهم نه دی یا د ځمکې په مناسب قوت د راټوکیدو - دا د عادي احساس د غم نه دی. دا یو سیګنال او شور مسله ده. سیستم د یوې خاصې کچې سیګنالونو پلټلو لپاره تنظیم شوی و. عادي ژوند خورا کم کچې سیګنالونه تولیدوي. سیستم هغوی ثبت نه کوي. پایلې په اړه، دا یو احساسي عدم معنی، جوړښت او ژون دی چې ډیری وختونه د هغه ګډوډ څخه ډیر ستونزمن وي چې له مخکې یې شتون درلود. د

دې پوښتنې خطرناک غبرګون وړاندوینه کیدی شي: د عصبي سیستم د ننوتلو لپاره لټون دی چې واقعیا ثبت شي. هر ډول ننوتل. توکي څرګند انتخاب دي - دوی هغه څه وو چې مخکې یې ثبت شوي وو. مګر بې احتیاطي چلولو، سمه ناکه اړیکې، جوړ شوی ګډوډی، فزیکی زیان، هر هغه ځای چې د هغو شدت رامینځته کوي چې د سیستم لپاره جوړ شوی و - دا ټول هغه څه دي چې عصبي سیستم په بشپړ ډول هغه کار کوي چې یې د ترسیم کولو لپاره رامینځته شوی و: د ژوند احساس کولو لاره موندنه. حل دا ندي چې دا لټون ناروغۍ وګڼل شي. بلکې دا باید د بلې خوا ته اړول شي.

— 29.2 —

چاپلیري په توګه ژورځ کې د اشارې.

ځای څنګه د بیا رغونې لپاره مهم دی؟

د کارونې لپاره مناسب چاپیریال یو بې تفاوت پس منظر نه دی. هر ځای، هر لاره، او هر شرایط چې په کارولو پر مهال تل شته، کوډ شوي ټراوونه لري - هغه نمرو چې په اتومات ډول فعال شي کله چې مواجهه وشي. د کونډې بار. د یوې rysپ سیمې ځانګړی بوی. دا یوازې یادونه نه ده. دا تحریکات دي، او د دوی سره مخ کیدل هغه اراده مصرفوي چې دمخه محدودېږي.

د یوې محیط په تکرار کې پاتې کیدل ولپوهنې کمزوري کوي.

بوجغي، او ستړیا لاندې یې، ρεςولپوهنه د محدودې سرچپې لرونکی شی دی. دا کارولو سره کم شي، او ست کمه شي - په ځانګړي ډول هغه شرایط چې ډېر احتمال لري په بیا رغیدو کې. د یوې کمزورې عصبي سیستم څخه تمه کول چې په ورځ کې لسګونه کوډ شوي اشارې وځپي، هر ورځ، او دا په غیر معمولي ډول، یوه ستراتیژي نه ده. دا یو ځپونکي عمل دی، او ځپنه په نهایت کې ماتې ورکوي. هغه کسان چې د بېلا بله محیط ته ځي، د لوړ نرخونو سره بریالي کیږي، ځکه چې دوی ډېر څه لري... سترګه. دوی بری ترلاسه کوي ځکه چې دوی خپله د تحریکونو ساحه پریږدلي ده. دوی د ارادې محدودې سرچینې د هغه جګړو لپاره نه کاروي چې په ورځ کې لس ځله تکرار کیږي. د هغو کسانو لپاره چې نشي کولی نقل شي:
ځینې خلک نشي کولی حرکت وکړي - له امله د ماشومانو، عمر لرونکو والدینو، اقتصادي محدودیتونو، قانوني مسؤلیتونو. که چې کومه بیا هم کولای شي:
د هغه ځانګړو ځایونو نقش کړئ چې د لوړ تحریک کثافت لري او هغه لاره بیا رامنځته کړئ چې له دوی څخه مختلف کوي. ورځنۍ جغرافیا په ډاډیز ډول بیا رامنځته کړئ. د امکان تر حده توییر را منځ ته یې شئ - مختلف دکانونه، مختلف لارې، مختلف نیټې.
په موجود چا کې یو پاک ځای رامینځته کړئ - یو خونې یا یو ځایه چې هیڅ کوډ شوي اړتیا نه لري او یوازې د بیا رغونې لپاره کارول کیږي.
تر هغه حده پورې له خطرناکو سیمو لیرې شئ چې موکنه نه ده.

نور محیط څه ډول ګټې لري:

د یوې نامعلومې ځای ته کتل د ځینو شیانو چانس رامینځته کوي چې په اصلي ماحول کې ترلاسه کول ستونزمن دي:

* **پاک سیمه - هیڅ کوډ شوې پیښې، هیڅ هغه محرکونه ندي چې په پخپله لارو، بویونو او ځایونو کې ځای لري.**
* **نوي شخصیت جوړولو فرصت - د دې ځانګړي ځای کې څوک ستاسو پخوانۍ تاریخ نه پوهیږي، دا مانا ده چې هغه ځان چې تاسو د بیا رغونې په بهیر کې جوړوئ، تل د بوې پیژندلې تبرې سره پرتله نه کیږي.**
* **کمی شوی استرس. جنایت، فقر، او سیمه ییز بد نظم خپل ځانګړي او دوامداره کړو وړتیا بار لري. د مثبته فعالیتونو تر لاس رسۍ - د طبیعت، غرنیزو سیمو، سمندرونو، سپورټ ځایونو، او د بهرنۍ کلتور سره صفر جین تیپ لري، کوم چې د GST نړېدوالی. د سمی موادو کمیدل - په ځانګړي ډول هغه کسان لپاره چې ډیټاکسیفیکیشن کم ظرفیت لري. بې ځایه کېدل نه د تښتیدلو یو عمل دی. دا تاکتیکي بیا تنظیم دی - لکه د خطرناک سرور د امن ځای ته انتقال، یا د خلکو د هغه سیمې څخه ایستل چې په logika همدومحاله هماغه وخت کې د زیان سره مخ دي. د دې شرایطو سره خبرې کول چې دا یې تولیدوي. انتقال د کمزوري نه دی. دا پوهیدل دي چې چاپیریال د ستونزې برخه ده او ځان یې له دې څخه لرې کول کاري مداخله ده.**

— ۲۹.۳ —

بناءي شدت.

هغه څه چې جوړ شوي وو، د بې دریځو هدفونو په لور واړوئ.

د هغه کسانو لپاره چې سخت چاپیریالونو سره مخ شوي، د شدت اړتیا یو ضعف نه دی چې مدیریت شي. دا یو شرط دی چې پوره شوی وي. داسې عصبي سیستم ته وایي چې د لوړ شدت په تعامل ټاکل شوی دی چې کوچني شیان وپربردئ، دا عصبیت له املې ناممکن دي - نه د شخصیت ناکامۍ له املې، بلکې د دې لپاره چې سیګنال د حد ته ورنه رسي. ځواب دا ندی چې د اړتیا کمښت وکړي. ځواب دا دی چې دا بیا وټاکي.

چې اړتیا شتون لري، دا کم شدت نه دی. هغه څه چې اړین دي، د هغو هدفونو په لور وده ده چې هغه شخص ته ضرر ونه رسوي چې د دوی په پلټنه کې دی.

چسمي شدت سیمې

عالی تیزوالی تمرین

د شلو تر دریو سلنې پورې د سخت هڅو دوره چې د لنډې استراحت دورو سره بدلون مومي، چې دا به ځلور تر اته دورونو پورې تکرار شي.

دا لوی کاتکولامین خپرونه تحریکوي - ډوپامین، ادرنالین، نورادرنالین - د فزیولوژیکي میخانیکمو له لارې، نه د درملو له لارې.

کیمیا تولید کیږي او بیا جسمي هڅې په واسطه پاکیږي، نه دا چې تولید شي او بیا ختم شي.

د دې پایله د عادي کچې لوړوالی دی، نه د کمښت.

سړه اوبه غسل

دوو تر پنځو دقیقونو پورې. سرد اوبه — د فیرنهایت د درجې په کچه ۵۰ تر ۶۰، یا له دې هم سړه — یو بقا عکس العمل تحریکوي. خپرنې ښیي چې ډوپامین ممکن تر ۲۵۰ سلنې پورې زیات شي، چې دا زیاتوالی د خځه څو ساعته وروسته دوام کوي. دا احساس حقیقي دی، عصبي کیمیا حقیقي ده، Exposure لامل شوي او وروسته هیڅ کمښت نه وي. سړه اوبه له قانووني لارو څخه یو له خورا قوي دي چې د هغه عصبي کیمیایي حالت رامینځته کړي چې د شدت غوښتنې لخوا هڅول کیږي.

جنګي سپورټ: بکسینګ، برازیلین جیو-جیتسو، ګراپلینګ، مخلوط جنګي هنرونه. یو ریښتنی سیال په واقعیت سره هڅه کوي چې تاسو ته غالب شي. د خطرونو حقیقي احساس شتون لري، مګر د کنټرول شوي شرایطو تر څنګ. ادرنلین فزیکي ډول اغیزمن دی. تاکتیکی ستونزې دوامدې دي. سپورټ ځای یو ټیم جوړوي - یو واحد. کنټرول شوي توند دریځه یوه قانوني لار وموندای شي. دا کټګوري په ثابت ډول د هغه خلکو لپاره شه کار کوي چې د جنګیالي طبیعت لرونکي عصبي سیستمونه لري، ځکه چې دا د هغو غوښتنو سره سمون لري چې دا سیستمونه جوړ شوي وو. لوړې پایلې والي مهارتونو ترلاسه کولو فعالیتونه: الپنځي، وړیا تنفس (فری ډایوینګ)، موټرسیکل چلولو، پارکلینګ - فعالیتونه. دې کارونو ته بشپړ حضور او د ویرې عکس العمل په اړه ریښتیني تسلط اړتیا ده. دا کارونه نشي کیدی چې په اتوماتیک ډول ترسره شي. د غفلت پایله حقیقت لري. هغه تمرکز چې اړین دی، مطلق دی. دا ځانګړنه چې د جذب شوي ګډوډۍ وه، هغه حالت دی چې لومړني چاپیریال یې رامینځته کړ - او دا د تسلط له لارې نه بلکې د ګډوډۍ له لارې ترلاسه کیدی شي.

قبایلي شدت -- مناسبې ټولنې موندل

د سختو شرایطو لاندې جوړ شوي قبایلي ټرونونه د جنګي عصبي سیستم ترټولو پیاوړو ځانګړتیاوو څخه دي. هغه کسان چې یوځای ستونزې تجربه کړې دي، د وفاداری او اړیکې یوه ځانګړنه لري چې عادي ټولنیز تعامل معمولا نه تولیدوي. دا اړتیا د عمیق، فشار له املې رامینځته شوې ټراک لپاره نشمشمیریري. دا ته یو نوی ځای اړتیا ده.

جنګي سپورټ ټولنې

جیم په واحد بدلیري. خلک په فزیکي ستونزې سره یوځای تمرین کوي. دوی ریښتینې باور رامینځته کوي. دوی یو بل ته هڅونه ورکوي. دا ټرار ریښتینی دی او د ګډو هڅو له لارې ترلاسه شوی، نه د نړدیت له املې اعلان شوی. د خدمت سازمانونو او اضطراري کار په برخه کې: د تاوتریخوالي مرستې، لټون او ژغورنه، د تصدیق -- دا هغه کسان چې د جنګي (EMT) داوطلبان د اور وېښې څانګې، د ایمرجنسی میډیکل ټیکنیشن شخصیت لري، په ریښتینې اړتیا لرونکي شرایطو کې ځای ورکوي، چیرې چې ټیمونه د ګډې ماموریت لاندې کار کوي، او د پایلې لپاره ریښتینی شرطونه شتون لري. هغه لوړ چاودنه چې عادي شرایطو کې ستونزمنه ده، په دې ساحو کې یو ګټونکی شی ګرځي. قبیلي ټرون هغه شرایطو کې جوړیږي چې هغه شرایط ورته دي چې څنګه لومړني ټرونونه جوړ شوي وو، مګر د زیان پر ځای د ساتنې موخه لري. د ماموریت په کچه ټیمونه په بیا رغولو کې، هغه ټولنې چې عمل، مسؤلیت او خدمت باندې تمرکز کوي، نه د هویت او شاهدي پر اساس، کولی شي د ریښتینې قبیلې په توګه کار وکړي. د سپانسر اړیکې، د خدمت دندې، نورو ته د سپانسر کولو - دا هغه جوړښت رامینځته کوي چې د مشورتۍ او د ساتنې وفاداری دی چې د جنګي طبیعت یې ځانګړی مناسبت لري. د پرمختیا په لټه کې مسؤلیت ګروپونه. د ځانګړو موخو په شاوخوا رامنځته شوي ملګري ګروپونه - سوداګرۍ پراختیا، سپورټي لاسته راوړنې، تخلیقي پروژې - چې مداوم ډول غوندې کوي او د یو بل څخه مسؤلیت اخلي. د ملګري فشار واقعي دی، په یوه بل کې پانګه ګذار واقعي ده، او د مشترکه معیار له عادي شخصي هڅو څخه لوړ دی.

Constructive equivalents for each destructive intensity pattern, with the neurochemical or psychological mechanism that makes the substitution work:

څه شی بدل شوی؟

بیاځل بیا جوړول.

ولې دا کار کوي؟

شدت تطابق.

موادونو له امله خوشحالي.

تمرین + سړه اوبه کې غسل HIIT

د نورو عصبي کیمیاوي لارو سره، د سړه کیدو له امله ډوپامین په ۲۵۰٪ تر خورا پورې وده کوي؛ دا کیمیاوی توکي کارول کیږي او پاکول کیږي، نه چې زیرمه شي او کم شي.

لوړ.

لارۍ خطر، ګډوډي په توګه د تحریک.

restling جنګي سپورټونه: بکسینګ، جیو جیتسو، او.

ریښتیني ستونزې، ریښتیني ګډون، او ریښتینی سیال شتون لري؛ د سترګو رنګ مخې احساس ریښتینی دی؛ او پایله تر کنټرول لاندې ده.

بې ځور.

بې احتیاط حرکت، د چټک غوښتنې.

موټوسایکل ټریک ورځې، راک کلمبنګ، فری ډایوینګ.

د بشپړ تمرکز او ریښتیني مهارت اړتیا ده - دا کار د ګوښه شوي حالت په شاوخوا کې ترسره کیږي؛ تمرکز یوازې خورا مهم دی.

بالاخانه.

سمه والې اړیکو کې ګډوډي.

لوړ کاري ظرفیت لرونکي ټیم سپورټ لوبې: فوټبال، ټینس، هاکي.

ډراما، خلوص، او ټکرونه -- مګر ګټور؛ د "زه مقابل تاسو" احساس واقعي دی، او پایله وده کوي پرځای له خرابولو.

متوسطه تر لوړې پورې.

ډلوان یا ډلو وفاداري.

خدمتګار سازمانونه، د تاوتریخ کمونې ټیمونه، او د اضطراري خدماتو ډلې.

برادري د یوې موخې لپاره - قبایلي ټرار ریښتیا دی، هغه فشار لاندې جوړ شوی دی، مګر د یوې ماموریت په لور نښه شوی چې مرسته کوي، نه دا چې زیان ورسوي.

بالاخانه.

د ذهني حالت بدلون یا د اغتیاف لټون.

تنفسي تمرینات - هولوټروپیک یا پراخ شوی ویم هوف دورې.

ریښتیني بدلون حالتونه، چې د کنټرول شوي هیپوکاپنیا او هایپر اکسیا له لارې رامینځته کیږي - هیڅ مواد نه، هیڅ سقوط نه، او هیڅ مجرمانه خطر نه.

متوسطه تر لوړې پورې.

— ۲۹.۴ —

چې جوړ شوي دي، هغه د یو شت په توګه ګڼل کیږي.

د فشار لاندې جوړ شوي وړتیاوې او دا چې دوی چیرته ځای لري.

د درملنې صنعت اکثراً هغه شخص ته چې د نشې کوډو څخه بهرته راځي، یو ځپلی او اړین لرونکي ترمیم لري - هغه باید د عادي خلکو په څیر شي چې هیڅکله هم دغه کړکیچ تجربه نه ده کړې. دا ډول تفکر غلط دی او دا غلطي مهمه ده.

هغه څوک چې د پراخې مودې لپاره په شدید چاپیریال کې ژوند کړی، هغه د دې تجربې له امله په هر اړخ کې کمزورې شوې نه ده. بل څه هم جوړ شوي دي. زیاتې محتاط، د ګډوډ په حالت کې د کار کولو وړتیا، شدت، ستونزې زغم، او قبایلي وفاداری - دا خورا مهم ځانګړنې دي. که چېرته دا ځانګړنې په غلطه لاره واچوي، نو دوی کایندو شي. مګر که چېرې دا ځانګړنې په سمه لاره وکارول شي، نو دا ریښتینی وړتیاوې دي چې ډیرې چاپیریالونو ته یې اړتیا ده او ډیرې خلکو ددوی نه لرې.

د ظرفیت انوینټرۍ - څه جوړ شوي او چیرته دي؟
زیږتیا - بې ځایه او سم کارول
بې ځایه: دوامدې اندیښنه، آرامید کیدل، د هر شی څارلو څخه ستړیا، د ټیټ کچې محرکونو ته اغیزمنوالی.
سم کارول: هغه امنیتي متخصص چې د بلانو له لاسه ورکړي خطرونه ومومي. هغه کیفیت تضمین متخصص چې د بلانو له پامه غورځېدلي ناکام ومومي. هغه ریسټربشن متخصص چې د سیستم ضعفونه په دې وروسته وپیژندی چې د بحرانونو په توګه راسي. هغه بحران مدیریت کونکی چې ستونزې په لومړیو کې وینې ترڅو مداخله وکړي.
زیږتیا ده ډېر قوي ظرفیت -- د بدې لارې څخه کارول او سمې لارې څخه کارول.

بدې لارې څخه کارول: د ګډوډۍ، بې احتیاطي عملونو، او د ستړیا تحمل نه شتون په واسطه، چې دومره شدید وي چې اړیکې او حالات یې ویجاړ کړي، یوازې د تحریک تولید لپاره.
سمې لارې څخه کارول: د اورژانس طبابت، چیرته چې شخص د نورو په پرتله ښه بریالیري. د لوړ خطر لرونکي مالي چاپیریالونه. د نوښت ځایونه چیرې چې ګډوډي یو عادي حالت دی. د محکمې کړۍ. سیالیز سپورټ. هر هغه ځای چیرې چې د فشار لاندې تر حده فعالیت کولو، او د وخت په تېرولو سره دا ظرفیت ساتلو، اړین وي. د توپیر لامل. د ګډوډۍ زغم - په تېروه توګه او سم کارول شوي.
په تېروه توګه: هغه چې چیرته چې هیڅ ګډوډي نه وي، هلته یې رامینځته کوي، د ناکامۍ سره خوشحاله وي، ځان ته زیان رسوي ترڅو په پخپله شدیدت کې بیرته راشه.
سم کارول شوي: هغه متخصص چې د ناکامۍ لرونکو سازمانونو ته ننوځي او هغه څه تنظیموي چې نور یې خورا ستونزمن ګوري.
عاجل غونډه - هغه کس چې کله چې فاجعه رارسیږي او هرڅوک بل ګوښه شي، بیا یې منظمولو پیل کوي.
د ځانګړو پروژو رول - د هغو یا کونو چې هیڅ څوک نور نه غواړي څکه چې دوی خورا ګډوډ یا تعریف نه شوي دي. زېرې اړخ: د قبیلې وفاداری - بد لامل شوی او په سمه توګه کارول شوی.
بد لامل شوی: د شبکې، ګډو یا د کار ټولنې سره وفاداری چې هغه تخریبي نمونې پیاوړي کوي.
په سمه توګه کارول شوی: د ټیم مشر چې د سخت وفادار الهام ورکوي څکه چې مشر په رښتیني توګه د خپلو پلرونو لپاره ژمن دی. د مرستې اړیکې چیرې چې د ساتنې احساس د یو چا پر وده باندې تطبیق کیږي. هغه سازماني وفاداری چې د فشار لاندې نه راکوی - کارمند چې پاتې وي او کار وکړي کله چې نور ټول له هڅه پورته شي. پژیرو.

او مناسبې چاپیریال سره تطابق - غوره کارول COMT

جین ډول، همدارنګه د هغه فرد لپاره مناسبې سیمې ټاکي. د ورو کوډ COMT د پروتوکول ۲۸ په اړه یاد شوي څخه توپیر لري، او د نامناسبې سیمې ته لېږد - چې یا ډیر ګډوډ (Val/Val) یو بل ډول کوډ (Met/Met) ډول لپاره - غیر ضروري ستونزې رامینځته کوي COMT لپاره یا خورا آرام د چټک COMT وي د ورو.

د تل په اړه نه بلل. ډیپلوماتیک حساسیت، د ستونزو څخه وروسته اورده بیا رغونه - (Met/Met) رو کوډ دوره، پراخه نمرو پیژندنه، او په هغه چا کې چې ژوره پیچلتیا لري مګر وراندوینه لیدې وړ جوړښت. هدف فکري تعامل دی چې بشپړ ظرفیت ته اړتیا لري پرته له دې چې د بې نظم ګډوډۍ مداوم تحمل وکارول شي. تحلیل، څیړنه، معمارۍ، او کیفیت سیستمونه - دا هغه شیان دي چې دغه پروفایل سره سمون لري. چټک د پایښت لرونکي شدت په ستونزونو سره، لږه لومړنۍ ډوپامین، د ستونزو څخه وروسته - COMT (Val/Val) ګرځندی بیا رغونه، او د فشار لاندې ښه والی. دا پروفایل مداوم تحریک - هغه د سستۍ احساس چې د کمې په واسطه ځینې وختونه زغملیږي، د چټکې کتلې نسج لپاره خورا خطرناک دی. هدف دا (COMT) کتلې نسوج ندی چې یو آرام ځای ومومئ، بلکې یو شدید ځای ومومئ چې کافي جوړښت ولري څو د شاوخوا ژوند په پ کړي. د ژغورنې خدمات، د لوړ خطراتو سوداګرۍ، سیالیز سپورټ، او د میدان عملیات. منځنۍ کتلې Sustain انعطاف‌پذیر بڼه د موکلې جوړښت سره. د متغیر شدت لرونکي چاپیریالونه چې د بیا - (Val/Met) نسج رغونې دورې لري. هغه کولی شي دواړو عمیق پیچلتیاوو ته ځواب راکړي چې د سست کتلې نسج ته اړتیا ده. ته اړتیا لري، په بدل کې. د مدیریت، مشورتو او دندو په اړه خبره COMT او هغه ژورې احساسات چې ګرځندی ده چې د لوړې شدت لرونکي پروژو فازونو او د ثابتیدنې دورو تر منځ بدلون مومي.

COMT واړه.

ډاډیز چاونس.

بیاځلې اړتیا.

خنګه د ځان ساتنې لپاره کار وکړئ.

*** د سهار نارغې خطر کمولو لپاره، دا په لاندې ډول ترسره کړئ:**
*** په منظم ډول خوب وکړئ.**
*** سره لدې چې ستړی یاست، کافي څښل ډډه وکړئ.**
*** د ورځې په اوږدو کې کوچني او متوازن وعدې وکړئ.**
*** د سهار نارغې د خطرونو څخه د خلاصون لپاره، دا په لاندې ډول ترسره کړئ:**
*** که تاسو درلودونکي یاست، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو خپل ماشوم ته مناسب مقدار کافي ورکړئ.**
*** که تاسو د کافي مصرف کوئ، د دې مقدار محدود کړئ چې تاسو یې ورځني مصرف کوئ.**
*** که تاسو سهار نارغې لرئ، په خپل درملو سره ثابت ومینئ.**

د سهار نارغې خطر کمولو لپاره نورې لارې:

*** ستاسو د روغتیا حالت ته پام وکړئ.**
*** کافي څښل محدود کړئ.**
*** سره لدې چې ستړی یاست، کافي څښل ډډه وکړئ.**
*** د ورځې په اوږدو کې کوچني او متوازن وعدې وکړئ.**

*** که تاسو درلودونکي یاست، ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو خپل ماشوم ته مناسب مقدار کافي ورکړئ.**
*** که تاسو د کافي مصرف کوئ، د دې مقدار محدود کړئ چې تاسو یې ورځني مصرف کوئ.**
*** که تاسو سهار نارغې لرئ، په خپل درملو سره ثابت ومینئ.**

کله چې لټول وشي:

*** که تاسو د سهار نارغې خطرونه تجربه کوئ.**
*** که تاسو د کافي مصرف محدود کولو سره ستونزې لرئ.**
*** که تاسو د سهار نارغې په اړه اندیښنه لرئ.**

ستاسو د روغتیا حالت ته پام وکړئ او که تاسو د سهار نارغې خطرونه تجربه کوئ، لومړني درملنې ته مراجعه وکړئ.

مثالونو لپاره ځایونه:

Met/Met — وروسته
مرکب، ګران، مګر د محیط په کچه کم اغیزې لرونکی.
پوهیدو ته ژوره، مګر د تل ټولو ځنډونو پرته.
مرستوونکې چاوتنې، د منظمې او بې نظم چاپلیر په سیمو کې.
تحلیل، معمار، ځپړنه، کیفیت تضمین.
وال/میت - منځنۍ کچې
د توپیر لرونکي شدتونو سره - د چیلنج او بیا رغونې تر منځ بدلون.
د تعامل او بیا رغونې توازن.
ډاغې حالتونو ته رسیدل، لکه د اوردې مودې بې کاره والی یا د اوردې مودې ګډوډۍ.
مدیریت، مشورت، او مختلف مسلکي رولونه.
وال/وال — ګړندی
دوېرې لوړې شدت لرونکي تمرین، چې په ریښتینې سترګو کې د خطر شتون ولري.
دوامدار تحریک او ژیړې پریکړې.
کم تحریک لرونکي چاپیریالونه - د سستۍ احساس خورا سخت او خطرناک دی.
طرارنې طب، سیالي‌پروانه سوداګرۍ، د کاري سیمې عملیات، سپورټ.

— 29.5 —

د والي او یووالي.

پوره ځواک په مناسب ځای کې، او نور په ټولو پلو کې سکون.

د بازیافت په دوره کې، د جنګي شخصیت د عصبي سیستم ستونزه ډیرې ځله دا نده چې انجن خورا قوي وي. بلکې دا هغه مهال ده چې انجن په غلط شرایطو کې په بشپړ ځوا کې کار کوي - په لمرځ کې، په آرامو ټولنیزو حالاتو کې، او هغه وختونو کې چې له لوړې تولید څخه اړتیا نه وي یا د هغې تمه نه وي. د شدت ظرفیت د جګړې په ډګر کې یو ګټونکی دی، مګر د کورنۍ په سیمه کې یو زیان مندی شي.

نصب کول - هغه مکانیزم چې د بشپړ شدت فعالولو په وخت کې محدودیت رامینځته (governor) د یوې حکومت جوړونکي کوي - د ظرفیت کمښت نه دی. دا د محافظت په اړه ده. هغه انجن چې تل د "ریډ لائن" حالت ته رسي، هغه انجن به خراب شي. هغه انجن چې یوازې په ټریک کې د "ریډ لائن" حالت ته رسي او په نورو ځایونو کې آرام کار کوي، کولی شي لسګونه کلونه د بشپړ ځواک سره کار وکړي.

د شدت د سیمو تعریف کړئ.
د ځانګړو ځایونو، وختونو او حالاتو په وېښتولو سره چې چیرې بشپړ تمرکز مناسب دی - سپورټ کلب، تمرین، سیالیز میدان، مهم کاري پروژې. د دې ټاکل شوي سیمو بهر، معیاري حالت آرامتیا ده. دا سرکوب نه دی - انجن عمل کوي - بلکې بیکار دی.
د نښتلو او وتلو مراسم رامینځته کړئ.
د شدت په سیمه کې داخل کول د لنډ فعالولو مراسم سره نښه کیږي - د موسیقۍ یو ځانګړي ترتیب، حرکت، یا هغه خبره چې وبستل کیږي، هغه شی دی چې د بدلون لامل کیږي. د پایښت دوره د یوې غیر فعالولو مراسم سره پیژندل کیږي - د سپرې کیدو، تنفس تمرین، یا په اراده د ودریدو څرګندونې سره. د میدان ته ننوتل. بشپړ ګډون. د میدان څخه بهر وتل. ودریږئ. دا مراسم د مذهبي مفهوم نه دي - دوی عملي دي. دوی

عصبي سيستم ته روزنه ورکوي چې ځانګړي نښې په ځانګړو حالتونو سره وپيژني، نو له دې امله بدلون د وخت په تيريدو سره اوټوماتيک کيږي، ترڅو مداوم اغيزمنولو ته اړتيا ونلري. پوه شئ. را وهي لکړه: والي غواړي پوه شي کله چې شدت د ګټورې ګډون څخه په ورانونکي فعال کيدو بدل شي. نښې: شدت د چيلنج پر ځای، فتنې ته اړتيا لري. ستونزې رامينځته کول ترڅو يو څه حل شي. اړيکې د جګړې د تحريک لپاره خرابيږي. انجن ګرم دی مګر هيڅ لاره نه ده. کله چې دا نښې را خرګنديږي، مداخله دا ده چې په ټاکلي شدت سيمه کې راستنيدل - سپورټ کلب، سړه اوبه، او جنګي سپورټ. د مناسبو لارو له مخې د لوړ شوي کيميا په کمولو تمرکز وکړئ، ترڅو د هغه اړيکو او حالاتو پرځای چې شتون لري مګر مناسب نه دي.

ټولګه، نه د بلونو په څېر کيدل.

د بلونو په څېر کيدو فشار هغه وخت وي چې کله يو شخص هڅه کوي چې ځان يې د نورو په څېر ښکاره کړي - د شدت کمولو، تاريخ پټولو، او ورځنۍ ژوند کې عادي رفتار ښودلو لپاره. د پايښت لرونکي ټولګې پايلې وراندوينه کيدی شي: يو مسلسل عمل چې خورا انرژي اخلي، يو داخلي پوهاوی چې په تدريجي ډول وده کوي، او په نهايت کې هغه شدت ته راستنيدل کوم چې شخص يې هڅه کوله کم کړي.

ټولګه بل څه ده. دا د هغه شخص د کارونې وړتيا ده چې واقعاً رامينځته شوی و. تجربې په اساس - هغه څه چې ټولنه تمه لري نه، او نه هغه کمزورۍ کس چې بې پام شي، بلکې هغه کس چې د هغه ځانګړي وړتياو کارول کيږي هغه ځايونو کې چې له دوی څخه ګټه پورته کيدی شي، او دا چې کافي جوړښت شتون لري ترڅو مخنوي شي چې په هر چا کې نا کنټروله عمل وکړي. يو متوازن ژوند عادي نه دی. دا بايد عادي نه وي. شدت موجود دی - منظمه شوی. هوښياره فعال ده - د شرايطو سره سم. قبايلي ټرونونه واقعي دي - د هغو کسانو سره جوړ شوی چې د پرمختګ په لټه کې دي، نه د ويجاړۍ. تاريخ د بار له يوې سرچينې ته بدلون مومي. تير مخفي ندي. دا د هغه تنور په توګه پيژندل کيږي چيرته چې څه شی جوړ شوی و.

د نړۍ دريو مياشتو يوښښه دوره: د لومړ برخې لپاره منظم، دريو فازونو څخه جوړه يوه پيل کونکي پاليسي، چې بيا يې د دوامدار ساتنې او تعديل لپاره کارول کيږي.

فاز

ټاکل شوی هدف.

مشخص اقدامات.

لومړي څخه تر درېيمې ورځې پورې.

ثبات او جسمي شدت.

طبيعتي توګه مستحکم شئ. د فزيکي تمرين روټين پيل کړئ - په هرو مياشت کې لږترلوسه پنځه ورځې. دا خورا مهم دي؛ دا د عصبي کيميا تنظيم دی. د احتمالي نوي ډلې پلورونه پيل کړئ. د جغرافيايي ارزونې پيل وکړئ. خوب، تغذيه او بنسټيز ځان پاملرنه پروټوکولونه.

د ۳۱ تر ۶۰ ورځو پورې.

د ماموريت پيژندنه

پروفايل ارزوي څو چې غوره چاپيريال وټاکي. پيل COMT ځواکمنې د شمېرنې ترسره کړئ -- په اوريد کې تاسو څه ښه وکړئ؟ د وکړئ هغه ځايونه پلټئ چيرې چې دا ځواکمنې کارول کيدی شي. د قبايلي اړيکو ته پراخه لومړی ورکړئ. فزيکی تمرين ته دوام ورکړئ. د مختلفو مثبتی شدتونو سره تجربه وکړئ څو هغه مومئ چې مناسب وي.

تر ۹۰ ورځو پورې ۶۱

د ماموريت استعما ل.

د لومړي ماموريت سره ژوره ژوره ملګرتيا وکړئ. د ځپونکي سيمو په رامينځته کولو کې روښانه حدونه تنظيم کړئ. د مشرې په ګډون - مراسم، د خطرونو حدود، او سياقي بدلونونه. د قبايلي غړيتوب د ثابت حضور له لارې مستحکم کړئ. د اوردې مودې جوړښت ته تيارۍ وکړئ - کورونه، کار، او اړيکې چې د ماموريت سره سمون لري. يو کلن ليد رامينځته کړئ: نه يوازې پاک ساتل، بلکې بشپړ ژوند کول.

پرا لمر.

ماموريت ساتنه

دا ماموريت يو ځل لپاره د ترسره کولو وړ پيښه نه ده. د شرايطو په بدليدو سره، تطابق وکړئ، بيرته ارزونې وکړئ او بيا تنظيم کړئ. کار دوام لري - او دا هيڅ ډول بار نه دی. دا موخه ده.

— 29.6 —

څه شی واچوئ.

بيائلي مفاهيم.

پروتوکول ۲۹ - بنسټیزې پوهیدلې

د سولې دوره کې د رواني حالت بدلون یو وړاندوینې شوي عصبي پایله ده، نه یوازې شخصیت کې کمزورې. هغه نورون چې په سخت شرایطو کې جوړ شوي، د فعالولو لپاره پراخ اغیزې ته اړتیا لري - عادي ژوند د تشخیص حد څخه ښکته سیګنالونه تولیدوي.

د لومړۍ بیا رغیدنې د سطحیوالي او بې معنیوالي په اړه، دا د یو ځانګړي عصبي سیسټم پایله ده چې ناڅاپه هغه محرکات ترلاسه کوي چې یوازې د دې لپاره جوړ شوی و.

دا د قدر ناشکرۍ، کمزورې یا د امن ځای د نعمت نه قدر کولو نه ده - بلکې دا ده: پخوا د چاپېرېدلو محیط ته تطابق. حل د برید نه، بلکې د لوړې ورکولو په ډول دی. د جنګیالي آرام کول - د ظرفیت کمول، د عادي کولو غوښتنه، د شدت درلودل په توګه د یوې ستونزې ګڼل چې باید له منځه یوسي - ناکام وي. د شدت لرونکي ظرفیت یو دی چې اړتیا ده چې په مناسب ډول وکارول شي، نه یو خنډ چې مدیریت وشي. هدف دا دی Asset چې هغه ځایونه وموميئ چې هغه څه چمتو کړي کوم چې جوړ شوي دي - نه دا چې شخص ته بل حالت ورکړئ. محیط بې طرفه ندي. هر هغه ځای چې د فعالې د کوډ شوي ټریګرونو کارول چې په لیدلو سره یې په اوتومانیک ډول فعال شي.

د وتل نه دي؛ دا تاکتیکي بیا تنظیم دی چې هغه شخص یې د دوامدې ټریګرونو څخه لرې بیاځل (Relocation) کوي او اراده د واقعي بیا رغون لپاره خلاصه کوي.

د هغو کسانو لپاره چې نشي کولی بیاځل شي: ورځنۍ ژغورنې ته بدلون ورکړئ، پاک ځایونه جوړ کړئ، د لوړ ټریګرونو سیمې نقشې کړئ او له دوی څخه پرهیز وکړئ.

مفید شدت بدلونکي په عصبي-کیمیاوي لحاظ سره معادل دي.

تمرین او سړه اوبه غوچ کول د فزیولوژیکي نه د درملې لارې له مخې، واقعي ډوپامین زیاتوالی HIIT رامینځته کوي.

جنګي سپورټونه چمتل کوي. د ریښتینیو خپرونو او ریښتینې هڅولو په یو کنټرول شوي شرایطو کې. د خدماتو سازمانونه، د اضطراری کار، او د ماموریت له موخې څخه جوړ شوي ټیمونه هغه قبایلي ټرار رامینځته کوي چې د فشار لاندې جوړیږي. د لوړ پایلو مهارتونو ترلاسه کول هغه تمرکز چمتون کوي چې شدت یې تولید کاوه. هغه ورتیاوې چې د اور په واسطه جوړې شوې، د قانوني ځایونه لري. زیاتې پاملرنې موخه په امنیت کې، کیفیت تضمین کې، د خطر ارزیابی کې او د بحران مدیریت کې ارزښته ګرځي. د لوړ شدت لرونکي ورتیا باید په اضطراری طبابت کې، سیالیو ساحو کې او د لوړ خپرونو په مسلکي چاپېریالونو کې وي.

د بدلون تحمل کول باید د بدلون په کار کې، د اضطراری حالاتو کې وي. قبائلي وفاداري د ټیم مشرۍ، ژینیټ د غوره COMT مرستنځي او هغه ټولنو کې شتون لري چې د ګډ هدف په شاوخوا جوړ شوي وي. چاپېریال په شکلولو کې اغیزمن دی.

Met/Met (ترخ): پیچلي، سخت، منظم - پیچلتیا پرته له ګډوډۍ.
Val/Val (ښه): د کم تحریک لرونکي چاپېریالونو څخه ډډه وکړئ - دوامدې شدت د مهمو شرایطو سره.
Val/Met (منځنۍ): بدلیدونکی شدت د بدلون دورو سره چې منزمه او بیا رغونه لري.

د ټریک لپاره انجن محافظت کوي.
پ Specific مشخص شدت سیمې وټاکئ چیرته چې بشپړ شکاره کول مناسب دي.
داخلې او بهرني مراسم تنظیم کړئ. د عصبي سیستم روزندې کول چې د حالتونو په ثابت ډول بدلولو سره کار کوي.
د "راتلۍ کرښې" پوهیدل اړین دي - د شدت غوښتنې او ګډوډۍ، پرځای یې د چیلنج، هغه سیګنال دی چې تاسو ته وایي چې د ټاکلي ساحې ته راستنیدل.
هدف لږ ځواک نه دی. هدف د ځواک کارول په دقت سره دي - کله چې مناسب وي نو بشپړ، او کله چې اړتیا نشته نو بیکار.

د پایښ کلمه: هغه شدت لرونکی ظرفیت چې د عادي ژوند په احساس کولو سره، تاسو ته د خنکیدو احساس ورکوي، هغه څه وه چې تاسو یې ژوندي ساتلي وو کله چې دا مهمه وه. هغه زیاتې محتاطې چې تاسو یې د خوراکي توکو پلورځای کې سترې کوي، هغه څه دي چې تاسو یې اجازه درلې وه چې د هغه حالاتو کې حرکت وکړئ چیرته چې د یوې جزیت له لاس راستنیدو به فاجعه راورسېده. هغه قبایلي وفاداری چې اوس د ارزښتمند شی نشت دی، په هغه شرایطو کې رامینځته شوی و چیرې چې دا هرڅه وه. دا نیمګړتیاوی نه دي. دا د ریښتیني جوړښت پاتې شینه ده. تاسو د اور له خوا شکل ترلاسه کړی وو، او د اور شکل واقعي او اساسي دی. ستونزه دا نده چې تاسو څه شول. ستونزه دا ده چې هغه شرایط چې د دې اړتیا وه، بدل شوي دي، او دا جوړښت لاهم خپله نوره سیمه نه ده موندلي. ځینې ساحې دقیقا هغه څه غواړي چې تاسو لروئ. د خلکو ټولنې شتون لري چې به ستاسو په کې هغه څه وویندې چې دوی هم خپله ځان کې وینې - ځکه چې دوی هم د فشار لاندې شکلول شوي وو. د ماموریتونو شتون لري چې د دې اړتیا وه چې دغه ورتیا ولري. داسې کار کول چې ډېر خلک یې ستونزمن ګوري، ترټلبه حالت کې اعظمي بریښنا ورکړي. د دې ځایونو موندنه یو بدلونکی مسله نه ده. دا په حقیقت کې کار دی. عادي هیڅکله هم هدف نه و. عادي هغه وه چې ځنډه شوه. موخه څه شی دی چې ستاسو په شخصیت پورې تړلی دی - یو کس چې غیر معمولي شرایطو کې رامینځته شوی، د غیر معمولي ورتیاوو سره، د هغه ځای په لټه کې دي چیرې چې دا ورتیاو خورا قوي او پایښت لرونکي ځرګندوني وموميي. تاسو هغه څه له امله مات نه شوید چې تاسو یې تېر ووئ. ستاسو له لارې. تاسو د دې په واسطه جوړ شوي یاست. هغه ځمکه وموميئ چې د هغه څه مستحق وي چې جوړ شوی دی. ماموریت شتون لري. چمتو شئ ترڅو عمل وکړی.

پایله کوډ ۲۹ — د سولې معما.

پروتوکول ۳۰

د جعل کولو دلچسپي.

وايي دا ولې ناروغان د لوستو په زياتولو سره پيل کوي، دا نظام دوی ته ولې دا درس ورکوي، او څه هغه شی دی چې له صادقت څخه اړتيا لري.

— د هغه پروتوکول په اړه چې څه شی به وشي کله چې صادق ځوابونه هيڅ نتيجه نه راوړي، او ولې حل دا ندي چې دروغجن کسان وپيژئ بلکې دا دي چې د دروغجو جوړولو مخه ونيسي.

يو کس د معاينې خونې کې ناست دی، هغه يو کليپ بورډ په لاس کې لري. پوښتنيپاڼه له دې پوښتنې سره پيل کيږي چې آيا هغه تيرو دوو اونيو کې څومره ځله غمجن، دلاسيا لرونکی يا اميد نه لرو احساس کړی دی. انتخابونه عبارت دي له: مطلق نه، څو ورځې، د نيمګړي ورځو څخه ډير، يا په نږدې هر ورځ. سترګه واقعيت دا دی چې څو ورځې. شايد د نيمګړي ورځو څخه ډير. هغه په حقيقت کې ستونيا لري. مګر هغه د وروستۍ تجربې ته يادونه کوي کله چې هغه صادق ځواب ورکړی و. طبيب ورته ويلي وو: آيا تاسو هڅه کړې ده؟ ټاکل؟ دلته يوې کتابچه شتون لري چې د ذهن آرامۍ په اړه معلومات لري. که ستونزه دربو مياشتو کې نه نه شي، بيا راشئ. دوی هغه کتابچه واخيستله او هيڅ علاج يې نه و ترلاسه کړی، او دربو مياشتو وروسته وضعيت يې لا خراب شو. نو دا ځل دوی ډېری ورځې نښه کوي. دا په دې معنی نه ده چې دا حقيقت دی. ځکه چې حقيقت هيڅ ګټه نه درلوده، او دوی ته مرستې اړتيا ده. طبي سيستم دا چلند "د دوا ترلاسه کولو" په توګه بلوي. دا ورته وايي "ډير اغېزې". دا د شخصيت کې يو کمښت په ګوښی کولو سره شخص ته اشاره کوي. دا ليدنه، د مستقيمې او تکراري تجربې له لارې ترلاسه شوې ده، چې صراحت کارنده نه دی. دا پروتوکول دغه ليدنې او هغه څه وژغورې چې يې رامينځته کړې دي. درواغو جوړونه ستونزه نه ده. دا د تشخيصی جوړښت يوه نښه ده چې له همدې کبله صراحت بې ځايه دی - او حل دا ندی چې هغه خلک ونيول شي چې زده کړی دي چې څه شيان وغځوي. حل دا دی چې يو نظام رامينځته کړئ چيرې چې اغوزې کيدل غير ضروري شي. کله چې بيولوژيکي معلومات په واضح ډول خبر ورکوي، بيا هيڅوک اړتيا نه لري چې عمل وکړي. د دوی کړاو. د معلوماتو شواهد دي.

— 30.1 —

د ناروغانو په اغېزو کولو سره د زده کړې څرنګوالی.

هغه سيستم چې د چلند روزنې لپاره و، اوس هغه يې مجازاتوي.

ډير وخت په ډاګه کيږي، د ناروغۍ درواغو بدلون لومړی انتخاب نه دی. خلک عموما په کلينيک کې د ستونزو په اړه دروغ وايي. دوی هيله لري چې مرسته ترلاسه کړي. هغه ځکه وغورځېږي چې که چيرې يوه سړه او عادي خبره وکړي، نو ورته لنډ معلومات يا د ژوند کولو سلا ورکول کيږي؛ مګر که يې خپله ستونزه په دروند ډول بيان کړي، نو ورته درملنه وشي.

لومړی ليدنه - صادق رپوټ
د شخص په خپلو تجربو د بيانولو سره پيل کيږي.
کلينکيست، چې د راپور شوي منځنۍ شدت غبرګونې ته ځواب ورکوي، ورزش، تنفسي تخنيکونه يا يو ذهنيت اړ وړانديز کوي.
شخص دا مشوره تعقيبوي.
علامات دوام لري يا خراب کيږي.
هيڅ پلټنه پيل نه شوه.

دوهم ليدنه - بيا هم صادق رپوټ
شخص راستنيدلی او راپور ورکړی چې علامات دوام درلود.
کلينکيست د درملنې حواله وړانديز کوي - کوم چې د تمايلي ليست سره راځي. څو مياشتو راهيسې. هيڅ فوري مداخله نه شتون لرو. هغه سړی بيا هم ښېرته ځي پرته له کوم مرستې. دريمه تجربه - بدلون شوې راپور. هغه سړی، چې پوه شوی دی چې منځنۍ او صادق راپورونه هيڅ نتيجه نه لري، شديد نښې يادوي. کلينيسټر، د راپور شوي لوړ شدت په ځواب کې، عمل کوي. درملنه ورکول کيږي. زده شوې سبق: منځنې دردونو په اړه صادق خبرونې د ژوندانه مشورې رامينځته کوي. شديد دردونو په اړه خبرونه درملنې رامينځته کوي. يو سړی چې واقعيا اړتيا لري او صادق ډول يې راپور ورکوي، له مرستې محروم کيږي. همدغه سړی، د دې لپاره چې ډيرې سختۍ راورسېږي په پرتله چې واقعيت لري، مرسته ترلاسه کوي. دا يو اخلاقي ناکامي نه ده. دا د عملي کوډينګ يو ډول دی - چلند چې د توپير لرونکي تقويې لخوا شکلول کيږي. سيستم هغه چلند روزلی و چې اوس يې "د نشو په لټه کې" بلل. که چيرې مختلف ننوتنې تل د مختلف پايلې توليدوي، عقلدار خلک خپل داخلات بدلي.

د کلینیسین په توګه خنډ:

د اغېزو کچه په مستقیم ډول د هغه څه پورې تړلې ده چې ناروغ اړیکې ته څنګه ګوري. کله چې کلینیسین یو ملګری ګاڼل شي - څوک چې د هغه ګټې د ناروغ سره همغږي وي، څوک چې د مرستې لپاره کره معلومات کاروي - نو په صادقانه توګه راپور ورکول وشي. کله چې کلینیسین یو خنډ ګاڼل شي - څوک چې د ناروغ او هغه څه ترمینځ دی چې هغه ته اړتیا لري، څوک چې د هغه شک باید مات شي - نو ستراتیژیک راپور ورکول وشي. څه رامینځته کوي باندیز احساس:
*** ردونکي ځوابونه د راپور ورکړل شویو نښو په اړه.**
*** وړاندیز کول د ژوندانه بدلونونو، په ځانګړې توګه کله چې دا دمخه هڅه شوې وي.**
*** خرګند شک یا شکه خرګندول د ناروغ په بیان باندې.**
*** کوډونکي ژبه: "مور معمولا دا نجویز نه کوو."**
*** اړوند کول د ناروغانو ته د خپلو ستونزو شدت وښیې څو چې جدي شي.**
*** مخکښ تجربې چیرې چې صادق ریورت له رد یا غاړه کیدو سره مخ شوی وي.**
*** کله چې حساب وشي - که زه حقیقت ووایم، زه هیڅ ترلاسه نه کوم. که زه ووایم حالت د هغه څه په پرتله بد دی چې واقعیت لري، نو زه مرسته ترلاسه کوم - صراحت اوسې له منطق څخه بهر دی. سیستم د ډیر زیړولو ته غوره ستراتیژي ګرځولی دی. ډیر زیړول ستونزه نه ده. ډیر زیړول هغه حل دی چې ناروغ په هغه سیستم کې موندلی دی چې صادق ریوټونو ته ځواب نلري. دا جوړښت په مرکز کې د یوې کنایې شتون لري: طبي سیستم هغه څه رامینځته کوي چې یې "د نشه مخکښ چلند" بلل کیږي، له هغې لارې چې صریح بیانونه د درد ناکم دي. د درملنې ترلاسه کولو لپاره. که د منځنۍ اندیښنې په اړه صادق ریوټ مناسب درملنه تولید کړي، نو به هیڅ تشویقی نه وي چې شدید اندیښنه راپور ورکړئ. دا سیستم چلند تولیدوي او بیا هغه شخص باندې سزا ورکوي چې یې دا چلند زده کړی دی.**

د چمتو کونکي چلند څرنګوالی چې د ناروغ لپاره استراتیژی باندې اغېزه کوي -- او د دې پایلې په توګه د درغلۍ احتمال.

د چمتو کونکي چلند.

پاسخ ورکوونکي احساسات.

ورته.

غېر حقیقي احتمال

شنېري، تصدیقوي، او د انتخابونو وړاندیز کوي.
همکار - د یوې خوا څخه
نښه او مفصل معلومات.
کمی
سب لومړی د ژوندانه سبک وړاندیز کوي، او د بدې حالت کچه کې د زیاتیدو لپاره چمتو دی.
ډاډیز ملګر - که معتبر شي، ګټه لري.
په عموم ډول صادق، ځینې احتیاط.
څو کاله تر منځ.
Skeptical, requires demonstration of severity
ډیټا محافظت کار - باید قائل شي
ډاډه، زه به د دې لپاره خپله غوره هڅه وکړم.
معتدل
یو څه په غاړه ډول وایي، او تل د یوګا یا سپورټ وړاندیز کوي.
خنډ به رد کړي.
بې ځایه ډیر اغیزه رسونکي.
لوړ.
د درغلۍ په ډول، د نشه یې توکو ترلاسه کولو هیله لرو.
دښمن - په فعاله توګه مخالفت کوونکی
د سري د ژړې په اړه معلومات:

* سري د ژړې یوه مهمه برخه ده، او دا د ناروغان لپاره خورا مهم معلومات دي.
* سري کولی شي د ځینو ناروغیو سره مرسته وکړي، لکه د پارکینسونز له بوختیا څخه.
* د سري په اړه نور معلومات د دې لپاره چې تاسو څنګه د دې موادو څخه کار واخلئ.

[ځایګرنه]

* کله ناکل کې، ناروغانو ته ممکن اړتیا وي چې د سري په کارولو سره مرسته ترلاسه کړي.
* که تاسو یا څوک لاندې دی، نو مهرباني وکړئ د دې موادو څخه کار واخلئ.
* د دې موادو څخه کارول باید د طبي متخصص له مشورې وروسته وشي.

[احتیاط]

* دا معلومات یوازې د معلوماتو لپاره دي او باید د طبي متخصص سره مشوره وشي.
* کوم معلومات هم نه دی باید په خپلواکه توګه عمل وکړي.
* د دې موادو څخه کارول ممکن د ځینو ناروغیو سره مرسته وکړي، مګر دا یوازې یو اختیار دی.

[لاندې معلومات]

* Recovery Kernel
* Naloxone
* COMT
* DRD2
* MTHFR
* Blueprint
* findahelpline.com

بې ځور.

پخوا د صادق رپوټ وروسته رد.

د زده کړې خنډ - سیستم د روغیار په وراندې جوړ شوی دی.

دې متن ته ځواب ورکولو لپاره، مې د دې اړتیا ده چې هغه متن ولیکم چې تاسو یې ژباوی. مهرباني وکړئ هغه متن چمتو کړئ تقریباً یقیني.

— 30.2 —

د اندازې مسله.

واکنا په شخصي ارزونې سره څه شی جوړیږي چې هغه څه وه چې دا د کشف کولو هڅه کوي؟

PHQ-9، د رواني روغتیا او درد طبابت کې، مخکښ تشخیصی وسایل ځان راپور ورکونې پوښتنپاڼې دي - د مثال په توګه GAD-7، لپاره د خفګان لپاره د اندیښنې، شمیرې درد مقیاسونه، او علامتو لیستونه. دا وسایل یو اساسي خصوصیت لري چې ډیر کم ځکه مستقیمه پته ورکول کیږي: دوی وجدان اندازه کوي، نه په ناروغ. دوی هغه څه ثبتوي چې خپله مریض راپور ورکوي، کوم چې د هغه څه سره هویت نه لري چې مریض بیولوژي تولیدوي.

د لید لید څنګه د ناروغ نه دی؟

دوو کسانونو ته په پام سره، دواړو د سترګو له لارې د اندیښنې په اړه راپور ورکوي چې اووه تر لس منډې پولیمورفزم له امله کمښت کیږي، او MTHFR لري، د COMT ډول (Met/Met) دي. لومړی یو ځنډول شوی لور هوموسیستین شتون لري چې د مزمنې میتایشن ناکام په ګوته کوي. د دوی لومړني حالت - هغه اندیښنه کچه چې دوی یې خپله ټول عمر تجربه کړې ده - هغه څه دي چې ډیری خلک شدید بلوي. دوی اووه راپور ورکوي ځکه چې اووه د دوی تجربې له مخې منځنۍ ده. دوی لري دوی هیڅکله هغه څه احساس نه دي کړي چې عادي اندیښنې لامل شي، ځکه چې دوی هیڅکله عادي عصبي کیمیا نه ده درلوده. دوهم کس د اړون کوډونو په اړه کوم مهم معلومات ندي، او له شاوخوا دوو اونیو راهیسې شدید حالاتي ستونزې لري، او هغه خپل معمول حالت سره سم کول دي چې د ډیر کم اندیښنې په پرتله دی. یوه ورځ یې لپاره، اتلس څخه لس، واقعیا خورا سخت دی - دا د دوی عادي تجربې څخه یو مهم توپیر دی. همدغه شمیر. په کلکو توپیرونو سره بیولوژي. په کلکو توپیرونو سره درملنې اړتیاو. ځان راپور ورکونې پوښتنه یې جلا نه شي کیدی، ځکه چې دا د هغه شخص په اړه معلومات راټولوي چې هغه څومره خورا د خپل تجربې سره مطابقت لري، نه د کوم بیولوژیکي معیار سره. هغه کس چې د بیولوژیکي ضعف لرونکي وي ممکن په دوامدګار ډول د خپل تشخص حالت کم تخمین وکړي ځکه چې دوی ته پوهه نسته چې د دوی عادي حالت غیر معمولي دی. هغه کس چې د موقعیت له امله ستونې لري ممکن په سمه توګه د خپلو معمولو حالتونو په پرتله لور کچه راپور ورکړي. ځان راپورونه سیګنال بدلوي.

د ګډې ستونزې په اړه — کله چې لومړی تشخیصي وسیله د ناروغ ځان راپور وي، نو دواړو اړخونه د مواجهه کې هغه حالتونو ته اچول کیږي چې هغوی ته هیڅ ګټه نه رسوي. طبیب څخه غوښتل کیږي چې هغه څه چې یې اوري په اړه خپل باور وټاکي. آیا دا شخص حقیقت بولي؟ آیا لیدل شوي نښې او وندې د راپور شوي معلوماتو سره مطابقت لري؟ آیا دا ریښتینی ستونزه ده یا د یو څه ترلاسه کولو هڅه ده؟ طبیب ته هیڅ موثق وسیله نشته. د دې پوښتنو حل کول. د مسلکي خطر - قانوني څارنه، مسؤلیت - د رد لور ته فشار رامینځته کوي. په داسي حالت کې چې تایید شوي معلومات شتون نلري، بیا شک ګرځي. ناروغ ته وایي چې خپل درد هغه ډول څرګند کړي چې باور منونکي وي. دوی باید سم شدت وښیي، مناسب احساسات شکاره کړي، سم ژبه کاروي او خپله وراندې کول هغه څه سره تطابق ورکړي چې کلینیسیان ورته ځواب ورکوي. دوی په حقیقت کې د یو چا په رول لوبوي. د ریښتینې اړتیا شتون لري. دواړو لورو د دې رولونو له امله ستړي شوي دي. طبیب غواړي چې پلټونکي ونه ګرځي، څوک چې د کړکیچن اعتبار یې پرځای کوي. ناروغ غواړي چې اداکار ونه ګرځي، څوک چې د درد په تقلید کوي. موضوعاتي سیستم دواړو رولونو دواړو لورو ته مجبوروي،

او پايله هغه ملاقات دی چې هيڅ يو ته ګټه نه رسوي. دا د ډيزاين ناکام ده. سيستم ځينې بې ځايه پوښتنې کوي - تاسو واقعا ځومره اندیږئ؟ - او کله چې پوښتنې جوړښت سره سم نه وي ځواب نشمې کيدونکي، ځوابونه د کاري ودريدو په توګه بدليږي. حل دا ندي چې کاري ودريدو ارزښت ته وده ورکړل شي. بلکې دا ده چې پوښتنې وښيي کوم چې ځواب يې په موضوعي ډول ورکولی شي.

ډيالوپستيک وسايل، دا چې دوی واقعيا څه اندازه کوي، او دا چې دوی څه نه شي ښيې:

* [ليست]
  * ځينې وسيلې د ځينو شيانو اندازه کولی شي، مګر نورو شيانو اندازه کولو کې ناکام وي.
  * د بېلګې په توګه، د وينې ازمويني کولی شي د شکر کچه وپيژندئ، مګر دوی نشي کولی د زړه حالت وګورو.
  * د بل مثال په ډول، سکين کول کولی شي د غوټ اندازه وپيژندئ، مګر دا نشي کولی د وينې جريان وګوري.

په عموم کې، ډيالوپستيک وسايل د معلوماتو يوه مهمه برخه ده، مګر دا مهم دي چې پوه شئ چې دوی څه کولی شي او څه نه شي کولی. که تاسو په خپل روغتيا کې اندیښنه لرئ، نو لومړ مداخله وکړئ.

ټول

دې څه اندازه کوي؟

ايا دا شکل ورکولی شي؟

چې دا ښيې نشي:

PHQ-9

خوځښدونکي لاملونو له امله د زغمي نښو احساس.

بله

د عصبي انتقال کونکو وضعيت، ميتايليشن فعاليت، او بيولوژيکي اړه.

GAD-7

خپله احساسات او اندښنې په اړه ځان راپور ورکول.

هو - د منلو حدونه عموماً معلوم دي.

COMT جين، ستراسي ريچيم کيمياوي سطحې، بيولوژيکي استعداد.

درد پيمانه (۱-۱۰)

شخصي درد احساس.

بې ځوابه.

د حسی عصبي الياف په رښتيا فعاليت، د سوزش د نښوونکي، د تساهل لومړ کچه.

ليستونه ADHD

خپلواړو تمرکز نښو.

هو - تشخيصی لاملونه په پراخه کچه مناقشه شوي دي.

د ډوپامين سيستم تشريح.

ژينيتيکي درملپوهنې ازمښت.

ژينيتيکي آنزايم وضعيت: COMT، CYP450، MTHFR، MAO، GSTM1/GSTT1.

نه - ډېنا د راپور له لارې بدلون نشي کيدلی.

د اوسني متابوليک حالت (ازموائني د استعداد لپاره دي، نه د موجود کچو لپاره)

وين او ادرک د تشبثات.

د بائيو کيميايي کچې په اړه معلومات: هوموسيستين، ويټامين بی ۱۲، ويټامين ډي، کورتيزول، او د سوزش نښانې.

نه - ارزښتونه په موضوعي ډول اندازه شوي.

ډاډه نه وي چې د لنډمهاله او وروسته بيا راځي حالتونو په اړه معلومات ترلاسه کړي.

— 30.3 —

موحيت شواهدو ته اړتيا.

کله چې بيولوژي شاهد وي، نو کاري لازم نه وي.

کله چې لومړ تشخیصي واک د شخصي راپور له یوې ځانګړې توګه، د موضوعي ثبت څخه د موضوعي بیولوژیکو میتودونو ته بدل شي، نو د جعلید مسله کمیږي. دا نه دا چې ناروغانو باندې باور نشم لرو -- دوی عموماً قابل اعتماد وي -- بلکې دا په دې خاطر ده چې کله چې موضوعي معلومات د بیولوژیک واقعیت ثابتوي، بیا هیڅ یو اړخ ته اړتیا نشل چې بل اړخ ته د اعتبار درناوی وکړي. د معلوماتو خبره کوي. ملاقات یوه همکاریږي د دې لپاره چې څه مانا لري او څه باید ترسره شي، په ځای د دې چې د دې په اړه مذاکري وي چې څوک د دردونو په اړه صحیحه خبره کوي. د دې باور وړ دي.

در تشخیص لپاره دریو ګړیجو.
لومړ درجه — ژینیتي بنسټ (د سودو په اړه ژینیتیکي ازموینه).
ژینیتي پینلونه د هغه بدلونونو ارزوي چې د عصبي سیستم کار کولو باندې اغیز لري: COMT (د ډوپامین پینل (د درملو CYP450 (میتیلیشن لاره او نوروټرانسمیټر تولید)، MTHFR (پاکوالي او د اندیښنې وړاندوینه)، MAO (پاکولو ظرفیت) GSTM1/GSTT1 بدلونونه (سرټونین او ډوپامین نسلسل)، او متابولزم).
هغه څه دي چې دي. یو DNA .بې وړ ځانګړنه: ژینیتي معلومات نشي کولی د ناروغ راپور له لورې بدل شي لري، اندیښنه نه کوي. د پوښتنیپاڼې په اړه د بې پلوه ځوابونو ورکولو کې توپیر COMT Met/Met کس چې د شتون لري، څکه چې دوی غواړي تشدید وکړي - د دوی بیولوژي د اندیښنې لامل ګرځي چې د ازموینې پایلې کې څنګه ځواب ولیکل. د بیولوژیکي بنسټ ثابت کول اړین نه PHQ-9 کې څرګندیږي، پرته له دې چې دوی په دی چې ناروغ خپل تجربو په واسطه دا وښیي. دوهم ټیټ - د متابولیک حالت (د وینې او ادرک نښې). د ازمایشونو پایلې اوسني بیولوژیکي حالت ښیي: د هوموسیستین کچه (د میتایلیشن فعالیت)، ویټامین ډ، او فولات وضعیت، او د سوزش نشې لکه سی-ری اکټیو پروټین، تیروئید پینل، کورتیزول کچه، او B12، نوروټرانسمیټر میټابولیټونه چې شتون ولري. دا ارزښتونه په مستقیم ډول اندازه شوي دي او هغه څه له خوا بدلون نشي کیدی چې ناروغ د لیدنې پر مهال وایي. لوړ هوموسیستین چې میتایلیشن ضعف ښیي، پرته له دې چې ناروغ د زیږدبدلو یا شدیدې زیږدبدلو په اړه خبره وکړي، لوړه ده. دریم ټیر - ځان راپور (اوس په خپل مناسب ثانوي رول کې). شخصي تجربه لا هم مهمه ده. د ناروغ هغه څرګندونې چې هغه څنګه احساسوي، څه یې بدوري او څه یې ښه کوي، د دوی تاریخ او ارزښتونه. — دا معلومات هغه زمینه ورکوي چې یوازې بیولوژي یې نشي چمتو کولای. بدلون دا ندي چې ځان راپور له منځه وړل، بلکې دا دی چې دې ته مناسب ځای ورکړل شي: داسې زمینه په توګه چې د بیولوژیکي موندنو تفسیر کې مرسته کوي، نه د لومړي ثبوت په توګه چې پر هغې د درملنې پربښودو تصمیمات وشي. کله چې بیولوژي یوازې ثابت شوې وي، نو ځان راپور تاییدوي یا زمینه ورکوي، مګر هغه یې ثابت نه کوي.

چار معلوماتي درجې او د دوی رول په یو بیولوژیکي بنسټیز تشخیصی ناستې کې:

درجه

Source

ایا د مریض لپاره د بدلون راوړلو وړتیا شتون لري؟

تشخیصي رول.

د لټول شوبو معلوماتو مثالونه:

لومړی — جینیټیک
ژینیتیکي درملپوهنې پینل.
نه - DNA موضوعي نه دی.
بنسټزه: بیولوژیکي بنسټ.
COMT میټ/میټ، MTHFR C677T.
دو – متابولیک
وینې او ادرک د ازمایش پایلې.
بې میال - په مستقیمه توګه اندازه شوې.
د اوسني بیولوژي حالت.
ډیر شوي هوموسیستین، کم شوي ب۱۲، او لوړ شوي کورتیزول.
درې - ځان راپور.
پوښتنامې او کلینیکي کتنه.
هو - د ناروغ په کنټرول.
د لټون لپاره د مرستې لینک: findahelpline.com
PHQ-9 نمره، د لاملونو تشریح.
څلورمه - کلینیکي انطباع.
د درملو ورکونکي عمومي ارزښت.
معتدل - د کاري ظرفیت او تفکیر په اړه.
ثانوي: یوځای کول
ټولیز شدت احساس.

کله چې بیولوژي درملنې ته اجازه ورکوي پرته د عمل کولو څخه:

ځینې جینیټیک او بایومارکر پیړۍ، کله چې ثبت شي، اړتیا په ځانګړي درملنې برخو کې د علاج لپاره تنظیموي پرته له دې چې ناروغ په خپله د شدت څرګندونه وکړي. ډیټا دمخه کار کړی دی.

لوړ شوي هوموسیستین + COMT Met/Met + MTHFR C677T
دا پیړۍ د اندیښنې او معیوبه نوروټرانسمیټر تولید لپاره یو بیولوژیکي بنسټ ثابتوي. ناروغ اړتیا نلري چې خپلې اندیښنو ته په ځانګړي کچه راکاږلو وروسته ومنل شي او درملنه ترلاسه کړي. جینیټیک پیړۍ دا تاییدوي. د استعداد. د ازمایښ پایلې اوسنې ناکامې تاییدوي. درملنه - میتایلیشن ملاتړ، مناسب سپلیمینټیشن، د اندیښنې په رسمیت پیژول لکه څنګه چې بیولوژیک نه دی بلکه موقعیتي - دا د معلوماتو له مخې ده، نه د عدم استجابة تاریخ. د جین کوډ ډول د مخکینې درملنې + SSRI کم متابولیزر CYP2D6. کارکردګۍ له مخې هڅو په عدم استجابه تفسیر کوي. د ناروغ اړتیا نلري چې څوک ته دا ومنې چې هغه واقعاً مخکینی درملونه هڅه کړي او دوی کار نه کړی. د جین کوډ ډول دا تشریحوي. درملنه طرح د هغه سره سمون مومي چې بیولوژي واقعیاً کارولی شي، په دې ځای کې چې ناکام هڅې تکرار نه شي او ناروغ ته ویل نه شی چې خپل دوه ګونی نښه + د سټرې کیدو حالت + مخینه د نشو کارولو. د سمون GSTM1/GSTT1. ژمنه ثابت کړي ضعف ثبت شوی دی. ناروغ اړتیا نه لري چې خپله سټرې کیدل ثابت کړي یا چا ته وښیي چې دا سټرې کیدل ریښتیا ده. جینیټیک په دې بار باندې تشریح کوي. درملنې هغه لامل باندې تمرکز کوي - ګلوتاثیون ملاتړه، د سم نیولو کمول، او بیولوژیکي ومنل. پروفایل څه وړاندوینه کوي. په هر حالت کې، لیدل به د دې نه چې "ایا تاسو زما خبرې منې" څخه "د معلوماتو شودنه څه ده" ته بدل شي. هغه پوښتنه چې سیستم هڅه کوله ځواب ورکړي - آیا دا شخص د درد احساس لري او آیا دا درد خورا شدید دی چې درملنې کولو نه اړتیا شته - د ناروغې په اړه بیولوژي له خوا ځواب ترلاسه کوي، نه د هغه شخص له خوا چې د خپل درد په ښوولو سره.

— 30.4 —

عملی گامونه

دریمې او درمل جوړونکو کولی شي اوس څه وکړي؟

د دقیق طب پاملرنې په عادي کتنې کې بشپړ ادغام یو اوږد مهالی بدلون دی. اوس مهال، دواړو هغه کسانو چې د درملنې لټون کوي او هغه کسانو چې یې وړاندې کوي، کولی شي ځانګړي ګامونه پورته کړی ترڅو د ډیر څه په اړه د اړیکې لپاره زمینه برابره کړي.

د GeneSight او CYP450 - په څیر خدمات هغه جینیټیک تغیرات پیژندلی چې د روانې درملو ځواب ته اړوند دي Genomind، متابولیزم، COMT، MTHFR، او نور. دا ازمول دمخه ترسره کول د ازموینو او تکرار دورې کموي او د بیولوژیکي شرایطو په اړه موثق ثبوتونه وړاندې کوي. ډیری بیمه پلانوندا اوس مهال دا ازموینې پوښي، په ځانګړي توګه د ضد افسردې یا ضد جنون درملو پیل کولو دمخه. د ازمولنې په وخت کې د لابراتورې معلومات (T3 او T4) فیریټین، بشپړ تیروئید پینل، D، فولیک اسید، ویټامین B12 راواړئ. د هوموسیستین، ویټامین C- او ،(شامل ری ایکټیف پروټین څخه جوړه شوي یوه جامع ازموینه. د سوزش نښانې او میتایلیشن شاخصونه ستونزې په اړه د معلوماتو کره ریپوټ وړاندې کوي. کله چې ډاډ ترلاسه کړئ چې لاندې ازمولونو پایلې شتون لري، نو ملاقات به د معلوماتو پر بنسټ بحث ته ځي. د همکارې په موخه متخصصین وموښئ. یو متخصص چې د معلوماتو مشري کوي - هغه څوک چې د ملاقات په جریان کې د معلوماتو په اساس نظر ورکوي او نه د مریض د خبرو په کره والو باندې. — د تعامل ټول جوړښت بدلوي. دا یو څه دی چې باید یې لري، او همدلیزې طبیپانو functional medicine او Integrative medicine ټول شي. هغه متخصصین چې ته روزل شوي دي، ډېر احتمال لري چې دوی د دې ډول له مخې کار وکړي. پوه pharmacogenomics چې سکرونه د ناروغې تعریف نه کوي. هغه شخصي راپور چې په PHQ-9. شئ چې ځان راپور یوازی نه دی ثابت کوم کې چې زیاتې نښې شتون لري، مګر بیولوژي خورا بد حالت ښیي، دا د درواغ ثبوت نه دی - بلکې دا ثبوت دی چې هغه څوک چې دا خبره کوي خپل حالت عادي بولي. د دې پوهیدو سره چې څه ډول معلومات شتون لري، د ملاقات په بهیر کې مرسته کوي ترڅو دا وښیي شي چې پوښتنیپانې څه ښیي او څه نه ښیي.

د متخصصینو لپاره: د ملاقات بیا رغونه
په معمول ډول فارماکوژینومیکي ازموینې شامله کړئ.
د نوي روانی ناروغانو لپاره، په ځانګړي توګه مخکې له دې چې درمل پیل شي، د ژیني پینلونو امر وکړئ.
دا نه ده چې "وټاکئ چې آیا دوی حقیقت وایي." دا د علاج پریکړې کولو دمخه د بنسټیز بیولوژي پوهیدو دي.
دا بیا رغونه د ازموینې د شاتیرې کیفیت لرونکي حالت له منځه وړي او دا یې په عادي پاملرنې کې ځای ورکوي.
د معیاري لابراتورې پینل پراخ کړئ.
سوزش کیندونکي نښې او بشپړ تغذیې وضعیت اضافه کړئ، B12، D. - هوموسیستین، میتایلیشن مارک فولیټ، فیریټین -- د عادي معاینې برخې دي. دا ارزښتونه بیولوژیکي شرایط څرګندوي او ډیر وختونه هغه لاملاتري چې ناروغ یې تشریح کړي، مګر د دوی په اړه سبب نشي کولای. د ملاقات په بهیر کې د معلوماتو تر شا د معلوماتو ته پام وکړئ. کله چې موثق پایلې شتون ولري، هلته پیل وکړئ. 'ستاسو ازموینې پایلې ښیي

ژبن موجود دی چې د اندیښنې سره تړاو لري -- دا هغه څه COMT چې د هوموسیستین کچه لوړه ده او یو تشریحوي چې تاسو یې ویلې یاست.' دا بیولوژیکي تایید د ملاقات په بهیر کې د اعتبار خبرو اتري څخه د ګډ تفسیر ته بدلون راولي. د روغتیا حالت په اړه د معلوماتو راټولولو لپاره، دا مهمه ده چې د ناروغانو ځانګړي څرګندونو ته توجه وکړئ. همدغه شان، د معلوماتو کره والي او عمومي تفاهم لپاره، د نورو سرچنو څخه ترلاسه شوي معلومات هم مهم دي.

* د روغتیا حالت په اړه د معلوماتو راټولولو لپاره، دا مهمه ده چې د ناروغانو ځانګړي څرګندونو ته توجه وکړئ.
* همدغه شان، د معلوماتو کره والي او عمومي تفاهم لپاره، د نورو سرچنو څخه ترلاسه شوي معلومات هم مهم دي.
* کله چې د ناروغ په اړه د معلوماتو راټولولو پروسه کې ځینې توپیرونه رامنځته شي، نو مهمه ده چې دا توپیرونه وپیژني او د هغوی لامل معلوم کړي.
* د مثال په توګه، که چیرې د ناروغ د روغتیا حالت په اړه د هغه ځانګړو څرګندونو سره د نورو سرچنو څخه ترلاسه شوي معلومات په تضاد وي، نو مهمه ده چې دا توپیر وپیژني او د هغوی لامل معلوم کړي.
* د دې لپاره چې د ناروغ روغتیا حالت ته د سمه پوهه ترلاسه شي، مهمه ده چې ټول معلومات یوځای وویندي او د هغو په اړه فکر وکړئ. د ملاقات بیا رڅاپ کولو موخه دا ده چې د "حکمران" په توګه د prestasi کارمنداني له یو حالت څخه، چې د کاري پر ارزوني تمرکز کوي، څخه د ملګري په توګه بدلون راوړي، چې په ګډه د معلوماتو تفسیر کوي. پوښتنه دا نده "ایا زه دې شخص ته باور لرم؟" بلکې دا ده: "د شواهدو له مخې څه ښیږي، او دا څه د پاملرنې لپاره څه معنی لري؟"

— 30.5 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۳۰ - بنسټیزې پوهیدلې
بډاټوب د هغه سیستم له امله زده شوي عکس العمل دی چې په صادق رپورت باندې سزا ورکوي. ناروغان معمولاً کلینیکي ناستیو ته دا پلان سره نه راځي چې خپل لاملات په غلط وښیي. بډاټوب بیا راځي کله چې د مننې وړ دردونو په اړه صادق خبرې تل د ناکافي یا هیڅ غوښتنې لامل کیږي.
سیستم د تفتیش له لارې دا چلند ښیي: حقیقت د بروشرونو لامل ګرځي، بډاټوب درملنې لامل ګرځي.
دا عملی کوډینګ دی، نه اخلاقي ناکام - عقلاني کسان خپل معلومات بدلوي کله چې صادق معلومات هیڅ ډول پایلې نه لري. د چمتو کونکي اړیکې په اړه معلومات د راپور ورکولو پالیسي باندې اغیزه کوي. کله چې کلینیشن په ګډ کار کوونکي ډول لیدل شي، ناروغان په صادقانه توګه راپور ورکوي. کله چې کلینیشن په خنډ یا دښمن په توګه لیدل شي، ناروغان د ستراتیژ په کارولو سره راپور ورکوي. بې پروا ځوابونه، د ژوند کولو وړاندیزونو تکرار کله چې دا وړاندیزونه ناکام شي، او شک څرګندول ټول هغه اړیکې ته بدلون ورکوي چې له مخې یې کلینیشن خنډ ګڼل کیږي. اغوزي د ناروغ په شخصیت کې کمزوري نه دي؛ دا د لیدنې د څرنګوالي منطقي ځواب دی. ځان راپور ورکونې پوښتنیاړې د لیدنې اندازه کوي، نه د ناروغ په اړه. — او د لید لټوکی هم بدلیدای شي. PHQ-9، GAD-7، په او درد پیماني هغه څه ثبتوي چې ناروغان خپله تجربې په اړه وایي، تړاو سره د دوی د ځانګړي حالت سره - نه د یوې موثق بیولوژیکي حالته. یو کس چې د بیولوژیکي اندیښنې وه او هیڅکله بل څه نه دي پیژندلي، ممکن منځنۍ شدت رپورت کړي؛ یو کس چې د موقعیت په واسطه اغیزمن شوی دی، ممکن شدید شدت رپورت کړي - همدغه نمره په خورا مختلفو بیولوژیکو حالتونو تشریحوي. د درملنې جواز لپاره د امتیاز پرمختګونه عام خلکو ته پوهیدایږي او آسانه توګه استراتیجیک ډول کارول کیدی شي. دا شخصي سیستم دی. ډاکټرانو ته د پلټونکي رول ورکوي او ناروغانو ته د لوبیوال رول، چې دواړه ستونزمن دي او هیڅ ګټه نه لري. بیولوژیکي معلومات د اړتیا لرې کوي چې ناروغان ولوبیږي.
د ژینټیکي استعداد په اړه (COMT, MTHFR, CYP450, MAO, GSTM1/GSTT1) فارماکوژینومیک ټسټونه نشي کولی د ناروغ راپور له مخې بدلون ومومي. لابراتوار کې د متابولیک نښو DNA - معلومات برابروي اوسنۍ بیولوژیکي حالت په اړه معلومات برابروي. (کورټیزول، د سوزش انشاګان، B12، D، هوموسیستین) کله چې بیولوژیکي پایلې د لاملونو لپاره بنسټ ولري، نو ناروغ اړتیا نه لري چې خپله ستونزه وښیي. ذاتي راپور هغه زمینه برخه ګرځي چې د موضوعي پایلو تفسیر ته مرسته کوي، ترڅو دا لومړی ثبوت ونه شي چې باید باور وشي یا شتباه وشي. ځینې جینټیکي پروفایلونه درملنې اجازه ورکوي پرته له دې چې اعتبار لوړ شوي هوموسیستین: د اندیښنې او COMT Met/Met + MTHFR C677T + ارزولو ته اړتیا ولري. ضعیف متابولیزر CYP2D6 + میتیلیشن د ناکامۍ شتون ثبت شوی؛ درملنه د معلوماتو پر بنسټ ترسره کیږي. دوه ګونی نل + مزمن GSTM1/GSTT1 غیر-ځواب: جینټیکي ډول تاریخ تشریحوي؛ نور اړتیا نشته SSRI سټریوالی: د سمون ناکامۍ خطر ثابت شوی؛ لاملونه. د حل لپاره، د دروغبانو نیولو ته اړتیا نشته؛ بلکې هغه سیستمونه جوړ کړئ چې په کوم کې د درغلي کولو اړتیا نه وي. مریضان غواړي چې خپله ستونزه بیان کړي، دوی غواړي مرسته ترلاسه کړي. کله چې بیولوژیکي ثبوتونه واضح وي، هیڅ یو لوري ته اړتیا نشته چې بل لوری ته د باور وړتوب وپیژندل شي. دا کتنه له مخالفت څخه په همکاریو تفسیر باندې بدلون مومي.

مریضانو لپاره: د فارماکوژینومیک ازموائنې او پراخه لابراتوارونو غوښتنه وکړئ؛ د معلوماتو شمېر راواړئ؛ د همکار متخصصینو سره اړیکه ونیسئ.
متخصصینو لپاره: منظم ازمولونه شاملي کړئ؛ د معلوماتو په مټ سره پیل وکړئ. د دروازه ساتونکي په پرتله، شریک.

د پاییز کلمه: هغه څوک چې د ازمېښت خونې کې ناست دی او د کلیپ بورډ په لاس کې لري، هڅه نه کوي چې وغواړي. هغه هڅه کوي چې مرسته ترلاسه کړي. هغه، له څو تجربو څخه وروسته، چې په کومو کې یې صادق ځوابونو هیڅ نتیجه نه درلوده، وموندله چې د سادېوالي تر څنګ بل څه هم اړین دي. هغه تطابق وکړ. سیسټم دا تطابق روزل او بیا یې "د نشې لټون" وبلل. دا یوه کیسه نه ده په اړه د بې ایمان ناروغانو. دا یو داستان دی په اړه د تشخیصی جوړښت چې د تر ټولو نامناسب بنسټ پر بنسټ رامینځته شوی دی. — د هغه روغیږې ورتیا چې په دقیق ډول خپل درد راورسېږي، په نسبت د یو نامعلوم بیولوژیکي لیند سره، او د کلینیکیان ورتیا چې د دې راپور اعتبار یې وپېژندلی شي، پرته له کومې موثقې وسیلې. دواړو اړخونو په یو جوړښت کې ناممکنه کارونه کوي چې د سچایی په اړه غیرمنطقي دی، مګر عمل اړین دی. دواړه اړخونه د ډول یې ثابتوي، ریښتیا ده. COMT دې له امله ځپلیري. بدیل یوازې شتون لري. هغه غور ته نښه کول چې هغه وینې نمونه چې ښیي... هوموسیستین کچه حقیقي ده. فارماکوژینومیک ټیسټ چې د درملو ځواب وړاندوینه کوي، حقیقي دي. کله چې دا پایلې موجود وي، پوښتنه دا نده چې ایا دې ناروغ ته باور وشي که نه. پوښتنه دا ده: په ګونه سره چې بیولوژي څه ښیي، مناسب عکس العمل څه دی؟ دا یوې پوښتنې وه چې دواړو لوریو کولی شي د ټابله له یوې خوا څخه، د ورته معلوماتو په کتلو سره، په ګډه ځواب ورکړي. دا هغه څه دي چې ملاقات باید څنګه وي. ناروغان نشي... ټاکل دي دروغ ووایي. دوی غواړي مرسته ترلاسه کړي. هغه سیستم جوړ کړئ چې په صراحت کې صادقتې وایستله شي. کله چې ډیټا خبرې کوي، هیڅوک اړتیا نه لري ترسره کړي.

پایله کوډ 30 — د دروغ په اړه خپرنه.

سینټوریان پیپر سي-۲۹

د ټاړې په اړه معلومات دلته شتون نلري.

هر ظرف لري یو بنسټ -- هغه علم چې څه شیان ته درناوی کوي چې تاسو یې نه لپږئ.

د "پور لاین" څخه تر "پډوک" پورې: ولې اندازه مهم ده او ټکر څنګه یاد ساتي.

C-29.001. ډیزاینر د یادونو - داخل هر سیستم یو اساس لري. وزنولو کې، اساس هغه خالي ظرفیت دی چې وزن یې معلومیږي - هغه لومړنی مقدار چې باید ټاکل شي او صفر شي ترڅو هر ډول اندازه دقیق وي. ستاسو عصبي سیستم یو اساس لري. ستاسو اړیکې یو اساس لري. ستاسو مالي چارې یو اساس لري. ستاسو ډوپامین سیستم یو اساس لري. د یوې مزرعې خاورې یو اساس لري. د یوې کوره په کې موجود خچر یو اساس لري. سترګوني. کله چې تاسو د "ټیر" حد ته ورکوردئ، نو دا هغه څه دي چې پیښیږي. یوازې ظرفیت نه ډک کږئ - بلکې ظرفیت یې له حد څخه واړوئ. بیا ځانته ظرفیت ډک کږئ. بیا له دې حد څخه بهر لاړ شئ. ظرفیت بدلیږي. ترازو نشي کولی شونې ته بولي. "ټیر" بدل شوی دی. دا پروتوکول په دربو شیبو تمرکز لري: د دې پوښتنې تر څنګ چې ولې "ټیر" شتون لري او ولې یې باید منل شي؛ د خرابې وروسته د نوي "ټیر" په سمه توګه لوستلو څرنګوالی؛ او د نړۍ په حقیقت کې د ژوند ژوني - خوبونو، کښتخاني، سوداګرۍ، او بارټرندرو په ځایونو کې - چیرې چې تجربه لیدل کیږي، صادقانه وي، او تاسو ته هغه ټولو شیانو په اړه زده کړه ورکوي چې شبیه کولو به نه شي کولای.

— C-29.1 —

د ټیر تعریف.

فزیک کافیوالي.

باري فزیک دی، نه محدودیت.
باري یو محدودیت ندي. دا هغه قاعده نده چې څوک یې رامینځته کړي وي ترڅو ستاسو پر ځان محدودیت ولګوي. دا د اخلاقي موقفی ندي. باري فزیک دی. یو ظرفیت لري چې د خپلو موادو خصوصیات، د خپل جوړښت پیاوړتیا او د خپلې ډیزاین له مخې ټاکل شوی وي. عصبي سیستم د منظمیدو مخکینۍ یوه خاصه کچه معلومات ترلاسه کوي. دا ټول په بل ډول نه دي. دوی د سیستم د جوړښت واقعیت دی. ولې؟ په پیل کې، هغه ماده یو واقعي اړتیا پوره کوله – راحتۍ د دې لپاره وه چې کمښت واقعي و. مګر کله چې ظرفیت په موادو سره تطابق وموند، وزن بدل شو. نوی لومړی حالت د موادو تاثیرات شامل وو. اوس د شونې حد ته رسیدلو لپاره نور څه اړین وو. وزن وده کوله. تاسو ورځ تر ورځې ډیر تملای وه، یوازې د همدې ځای په پاتې کیدو. ولې دا وزن اوس باید منل شي: هغه خراب شوی ظرفیت یو نوی ټاړي. زخم لرونکي باکتریا، کم شوي ریسپټرونه، کم شوي سپرموادونه، او خراب شوي اړیکې - دا ټول اوسني حالت کې شامل دي. تاسو نشئ کولی نوی ټاړي په زور له مخکینی حالت ته راواړوئ. تاسو یوازې یې په دقیق ډول اندازه کولای شئ، د دې اوسني ظرفیت ته درناوی وکړئ، او د تدریجي جوړښت بیا رغونې لپاره شرایط برابر کړئ.

کانټینر د بدلون ترتیب مرحله ۱ -- کانټینر ډک کول: توګه هغه تشیالي پوره کوي؛ راحت واقعي وي ځکه چې هغه تشیالي واقعي وه؛ دا هغه ځای دی چیرې چې هر کارونکي وایي "دا وکارول شوله"; وزن لا هم سم دی؛ اندازه لاهم صادقه ده.

مرحله ۲ -- د ظرفیت څخه ډیر ډک کول: تساهل پیري؛ دغه ډول ډکولو لږ راحت راوړي؛ کانټینر په یو څه ډول بدلون کوي ترڅو منظم بار ومني؛ وزن د بدلیدو لومړۍ نښې ښیي. دردومي مرحله -- ظرفیت ډکولو: اوس تاسو یوازې د دې لپاره کار کوئ چې صفر ته ورسۍ؛ یوازې هغه څه ترلاسه کړئ چې مخکې خورا عادي وو؛ پدې برخه کې، توګه یوه کمښت نه ده ډکه کول، بلکې دا د وزن بیا رغونه ده؛ دا فزیکي ټرون دی؛ ظرفیت اوس په جوړښت ډول بدل شوی دی.

دردریمه مرحله -- وزن له منځه وړل: ظرفیت خورا بد حالت ته رسیدلی دی چې د عادي میتودونو په کارولو سره، د هغه اصلي شکل بیا ترلاسه کول نشم ویلای؛ ارګان. سیستمونه د زیان لرونکي دي؛ عصبي سیستم د یاد مواد شتون په شاوخوا کې خپل جوړښت بیا رغ کړی دی. مهم حقیقت: هغه ضرر چې شوی و، نشي کولی یوازې د اراده یا وخت له مخې تر پوهنځي کچې ته راستون شي. دا ممکن ملاتړ وشي، سره یې کار وشي، په کلونو کې نرمه بیا رغونه وشي - مګر نشي کولی مجبوره شي. زخم تشتې ریښتیا دي. نوی لومړی حالت ریښتیا دی. د اوسني واقعي ضرر سره کار کول، نه د هغو ضررو سره چې غواړئ، یوازې صادقانه لاره ده. د مخ په تګ لاره.

— سي-۲۹.۲ —

د ټار انوینټري.

د خپل اوسني بندۍ حالت لټول.

پنځې برخې د وزن اندازې لپاره:

د ژوند تودې (بیولوژیکي) وزن: ستاسو بدن ته څه اړتیا ده چې هغه په خپل عادي حالت کې کار وکړي؟ څومره خوب لازم دی؟ کوم خواړه ثابت والی راوړی او کوم یې کم؟ د فعالیت کچه چقدر ده چې جسم ته ګټه رسوي او چقدر یې کموي؟ دا ستاسو اوسنی بیولوژیکي وزن دی - نه عادي، نه خراب شوی، بلکې ستاسو اوسنی حالت.

د عصبي کیمیایي وزن: ستاسو اصلي مزاج څه دی؟ نه هغه چې د درملو له امله رامنځته شوي او نه هغه چې د نشه موادو په واسطه رامینځته شوي - بلکې ستاسو اوسني احساساتي حالت. ډې کسان چې په لومړۍ بیا رغیدو کې دي، د دې ځواب نه پوهیږي ځکه چې دوی هیڅکله هم د دې په اړه فکر نه دی کړی پرته له دې چې یې بدلوي. اړوند بار: ستاسو اړیکې واقعیا تاسو څخه څه غواړي؟ څومره اړیکه، انرژي او حساسیت کولی شي ستاسو اوسني سیستم په ځپلو پرته ودرول؟ اړوندي بار اکثراً د بیا رغیدو په دوره کې له مخکینۍ دورې څخه ټیټ وي - او د بل ډول عمل کول د هر ډول ظرفیت ډکولو په خیر پایله لري. مالي بار: ستاسو ژوند واقعیا څه غواړي؟ د ثبات لپاره اړین لږ تر لږه معتدل قیمت؟ نه راحتۍ، نه تمایلات - یوازې اساسي ثبات. د خپلو مالي محدودیتونو پوهیدو سره تاسو کولی شئ ستاسو د تش په ورځولو اندازه کړئ او واقعي انتخابونه وکړئ. ډیجیټل/سکرین وزن: څو ساعته سکرین وخت وروسته چې ستاسو عصبي سیستم پیل کوي؟ کله چې سکرول د تحریک کیږي، لوبې کول د ځان څخه جلا کیږي؟ دا هغه وزن ده چې ډیری خلکو هیڅکله اندازه نه کړي ځکه چې کلتور له دوی څخه دا غوښتنه نه کوي. دا اندازه کړئ. د خوب په خیر ریښتیا ده.

د ټیرې نقشې.

د ټولو برخو لپاره تشریحي لارښود.

د.

د ټیرې.

دوه ډولونو په واسطه:

* **په مستقیم ډول**
* **په غیر مستقیم ډول**

دوه څنګه دا شفایي کوي

بیا بیا له دې څخه لږئ مه.

نوروسیستیم.
جوړ شوي لومړني حالت.
کرونیک کورټیزول، د نشې تنظیم ستونزه، ټراوما.
واګال فعالېدل، همغږي، او خوب بیا رغونه.
بې حمایې کړنې/سترېسونه.
ډوپامین سیستم.
بنیادي خوښۍ حساسیت.
د تکراري او ډېرې اندازې د محرکونو له امله ریسپټرونو کمیدل.
زیاتوالی، ترلاسه شوي بریالیتوب BDNF، د بې کیدو دوره.
د ډوپامین لوړ کچې - توکي، خورا قوي چلندونه.
علاقات
دو کسانو ترمنځ باور د لومړي پورۍ په توګه.
بیا بیا د دروغ، ناوړته والي، او نه حل شوې جلا کېدل.
د مودې په اوږدو کې ثابت والی، ترلاسه شوي ترمیم سوداګرۍ

هغه ځانګړي خاینې پیه چې لومړۍ ټکر یې رامینځته کړ.
مالي نظام
ثبات لرونکي ژوند لپاره د لومړۍ اندازې لګښت.
بریدې راټولول، د بهرنۍ لګښتونو انتقال، او اجباري خرڅېار.
د ټیکې په سمه توګه اندازه کول، تدریجي لګښتونو د داخلي کولو.
چاپلیرې چې اجباري مالي چلند رامینځته کوي.
د معدې او مغز اړخیزه.
صح میکرو بایوم لپاره بنسټیز حالت.
شپږ مخدرې موادو ته د زیان رسوي، بد تغذیه، او انټی بایوتیکونو له منځه وړلو.
پروتوکول ۱۸ (د معدې او مغز ترمینځ اړیکې ته د درملنې طریقه)، پروبایوتکس، حذف کول.
هغه د خوراکي تیوري چې لومړۍ مرګیزه سیمه یې جوړه کړې وه.
جنسي فعالیت.
بیاځل ترتیبه او اړیکو د جوړولو وړتیا.
مواد کمونې، ډوپامین سیستم ته زیان، ټراوما.
وخت، جسمي روغتیا په بیا رغولو، د باور له مخې اړیکې.
د هغه ځانګړي درملي مکانیزم چې د ناکامۍ لامل شو.
ځمکه (په کرنې کې).
میکروبی ټولګه، د تغذیې بن لړ.
زیاده کشت، کیمیاوي کثافت، او سختوالی.
پوښښې نباتات، کمپوسټ، یې حاصله ځمکه، آرام.
داسی کر د حاصلاتو تناوب او داسی کیمیاوي مواد.
څوکړ (د خپرو په اړه)
با معالجې باور او همکاري نښه.
بې‌ثباته چلند، د حد څخه زیات فشار، درد.
ثبات لرونکي اوسني حالت مدیریت، صبر.
هغه ځانګړي لامل چې اصلي دفاعي عکس العمل یې راپاروخ.

مرکزی نکات:
*** باري د محدودیت نه، بلکې فزیک دی - هر ظرفي یو لومړی حالت او ظرفیت لري؛ د دې حد څخه تیر کول له کومې موخه سره هم زیان منځ ته راوړي.**
*** ړدنه ظرفیت بدوي - څلور مرحله لرونکی ترتیب: ډکول، زیاده ډکول، د ظرفیت ځان ډکول، او بیا د ظرفیت نسچول؛ بد شوی ظرفیت یو نوی لومړی حالت لري؛ اوسني واقعي لومړي حالت اندازه کړئ.**
*** شکرتیا ناکامۍ نه ده - دا بریالی عاجل درملنه ده؛ بدن ژوندی پاتې شو؛ شکرتیا ثبوت ده؛ د دې شاوخوا جوړه کوئ. د دې له لارې نه. د شفا موندلې زخم بیا مه مثل کړئ - اصلي ستونزه به د شفا موندلي نسج ته ډیر حساسیت ولري په پرتله د غیر ټیپي شوي نسج سره؛ د ژورنوي لپاره د چاپیریال بدلون د جوړښت دی، نه د ځان ساتنې.**
کلیک وکړئ - ترازو ته صفر ورکړئ؛ هغه څه اندازه کړئ چې واقعاً شتون لري؛ زخم معلومات (tare) "د "ټار دي؛ خوب فیدبک دی؛ خاورې صبر دی؛ د ډنډ لړم حاکمیت دی؛ له دوی کار واخلئ.

د پایې خبره: هغه وزن هیڅکله دښمن نه و. دا تل معلومات وه. دا تل هغه سیستم و چې تاسو ته وایي چې کنټینر واقعیا چیرته پایږي. دا د دې پوښتنې لپاره صادق ځواب دی: دا څومره شي کولی شي؟ تاسو یې له دې مخکې لاړ شئ ځکه چې اړتیا ریښتینه وه او هغه ځواب چې وزن یې درلې، احساس یې کړئ نامړه و. هغه وزن په کنټینر کې د ځای مقدار په اړه سم و. هغه د دې په اړه سم نه و چې تاسو څه مستحق یاست. تاسو یو کنټینر مستحق یاست چې ډیر شي کولی شي. - د دې له لارې نه، چې نورو هڅولو سره، بلکې د دې له لارې چې په تدریجي توګه، د نښه موادو په کارولو سره، او د هغه ملاتړ سره چې ریښتیني ترمیم ته اړتیا لري، بټن فشار کړئ. ترازو ته صفر وښایئ. محتویات یې احتیاط سره اضافه کړئ. اندازه (tare) پیاوړی شي. ټیر اوس ریښتیا ده.

د تاره — C-29 د ستره پېړۍ پای، کاغذ

سینټوریان پیپر سي-۳۰

دوه لسې اوه بدکار.

له تېرې د ګناهونو په توګه د ناروغ په اړه - هغه څه چې هر روحاني تقلبي پوهيده.

لا هم کار کوي، ولې دا خپله بس نشي، او نړ د تقلبی مقدس په اړه څه پوهيده؟ AA/NA ولې

د نړ هر لوي معنوي تقلبي يو چوکاټ د اعتياد لپاره جوړ کړی و، C-30.001. معمار د لاګونو ریکارډ - داخل مخکې له دې چې دا کلمه موجود وي. دوی يې اعتياد نه بلل. دوی يې ګناه، يا تېره، يا نفس، يا دريو سمونونو، يا قليفوت، يا د اوريشا په څنډه بللې. دوی يې هغه څه په خپله ژبه بيان کړې - اخلاقي، افسانوي، کوني - ځکه چې دوی يو واقعي شي ولېدل: د انسان ظرفيت د يو درواغ نسخې تعقيب لپاره. يو مقدس شی تر هغه وخته پورې پاتې کيږي، چې تر هغه پورې د ظرفيت بدلون نه راځي. "Recovery Kernel" او د عصبي عقل سيستم ارکچر پر بنسټ جوړ شوی دی. دا سم وسايل دي د سترکتريالي کار لپاره. خو روحي دودونو هم ورته ارکچر ليدلې، مګر له بلې پلوه - او هغه څه چې دوی ليدلي، د عصبي عقل سره په ټکر نه دي. دا هغه عصبي عقل دی چې د روح ژبې په ډول بيان شوی دی. دا پروتوکول دواړو ته يو پل ډنډ ګرځي. دا "لکه څنګه چې" د دريو سترو ګناهونو په توګه تشريح کوي. — هر خطا د دې په ځانګړي ډول تشريح کوي چې څنګه کانتينر د خپلو ظرفيتونو څخه تير شي.

— C-30.1 —

د اوو ګنډکو.

هغو شيبو چې د سترګو په رنګ کې د ناروغ لامل ګرځي:

* *غرور: د ځان لپاره د شکلا موادو کارول، کوم چې ممکن ستومز او د سترګو ته زيان ورسوي.*
* *حرص: د پيسو يا نورو شيانو د ترلاسه کولو په هڅه کې، ممکن د سترګو روغتيا ته پاملرنه ونه‌کوئ.*
* *لست: د ځنډيدلو او د سترګو معاينې لپاره د تمځای ورکولو له امله، ممکن ستومز مخکې تشخيص نشي.*
* *کرامت: د نورو په اړه بد فکر کول يا يې نيوک کول، ممکن د سترګو روغتيا په اړه د معلوماتو شريکولو کې خنډ رامينځته کړي.*
* *شکار: د ځان لپاره د خطرناک موادو کارول، کوم چې ممکن ستومز او د سترګو ته زيان ورسوي.*
* *کفر: د سترګو روغتيا په اړه د معلوماتو رد کول، ممکن لامل شي چې ستومز مخکې تشخيص نشي.*
* *سست: د فعال نمانځلو او سپورټ نه کولو له امله، ممکن د سترګو روغتيا ته زيان ورسوي.*

SLOTH (Acedia) — د روغتيې په ساتنه کې د سست تېم.

سست ډېر ځله غلط فهميږي لکه چې يو ډول کاهل وي. خو د دې اصلي الهی تعريف بل څه دی: دا هغه رد دی چې د روح لپاره اړين کار ترسره نه شي. د توان نشتوالی نه، بلکې رد. هغه منجمد چې د دعا ته لاړنه بندوي. هغه کروندګر چې د مزرعې پاملرنې مخه يوه. هغه څوک چې بيا رغون کې دی او د بيمې پيسې ورکول يې درولږي.

دغه تېم: هر سيستم ته د خپلو اړتياوو په ساتنه کولو لپاره روښانه ساتنه اړتيا ده. د دې ساتنې څخه مه ګورئ. او سيستم د خپلو معياريو تر کچه شکته کيږي. دا دوا د سست لپاره يو کامل وسيله ده - دا حاصلات وړاندې کوي پرته له کرنې، د اوچتوالي احساس پرته له ځنډو، او آرامي پرته له تمرکز څخه. دا د روحي تجربې صنعتي کول دي: مؤثره، ارزانه، او په نهايت کې ورځوندونکي. د اعتياد پروفايل: کاناببس او بنزوديازپينونه د سست درمل لرونکي خرګندونې دي - نه په اخلاقي ډول، بلکې په فعاليتي ډول. دوی آرام، سکينه، او تخليقی آسودګی، هغه آرام چې ريښتيني معنوي کار رامينځته کوي - پرته له هغه تمرين څخه چې د دې نيولو لپاره ظرفيت جوړوي.
ښه راځي: هغه ځمکه چې وچيږي، بيا يې بايد کارول شي. ممتاز پروګرام د سست پروتوکول دی. دوشنبه د سړو اوبو. سه شنبې د غريزې ډلې. چهارشنبه د ديوال جوړونه. نه دا چې دا شيان شه احساس کوي - بلکې ځکه چې سيستم ته اړتيا ده چې په هر حالت کې ساتل شي، پرته له دې چې موتيويشن ولري.

GLUTTONY (ګولا) - مقدار د زيان رسوي ګناه.

ګولا لومړ مقداري ګناه ده. ظرف لري. خواړه شه دي - دا ژوند ساتي. ګناه نه هوس کې ده او نه مصرف کې، بلکې په ظرفيت باندې زياتېدلو کې ده تر څو ظرفيت خپله بدلون وکړي د اضافې له امله.

مقداري ګناه: هر ډول موادو ته د اعتياد ګناه په سطح کې ګولا ده. ډوپامين سيستم يو مقدار لري - يو

لومړني حالت. حساسيت، يو طبيعي معتدل حد. داسې محرکونو سره دا ډوبول چې عادي حد نه لري، په حقيقت کې د ډېر خوړلو څخه توپير نلري. سيسټم د کموالي له لارې تطابق کوي. پخوا ته رسيدو لپاره نور څه د ظرفيت بدلون ماډل، C-29's :اړين دي. معياري مقدار پورته کيږي. ظرفيت بدلون مومي. د پراختيا ترتيب هغه ډول چې په سيستم ژبه کې تشريح شوی، جوړتيا ده. لومړۍ مرحله (ډکولو) څخه تر څلورمې مرحلې پورې (ظرفيت ماتيدو)، دا دقيقاً د جوړتيا الهی پرمختګ دی: هوس → زياده ګانی → اجبار → مصرف. ځان.

غرور -- د شمسيې غوږې سيمې په اړه يو تجاوز
د الهی پلوه غرور د ځان باور يا اعتماد نه دی. دا د محدوديتونو په وړيځ کې ثابتول دي. نه "زه سه يم" بلکې "زه له پايلو څخه بهر يم. هغه قواعد چې نورو باندې تطبيق کيږي، زما پر مور تطبيق ندي. هغه تجاوز چې عادي سيستمونه يې کنټرولوي، د ما لپاره کنټرول نه کوي."
غرور په اړه تجاوز د شمسيې غوږې سيمې مرکز دی -- د ريښتيني عمل او ارادې مرکز -- چې د حدونو څخه بهر وده کوي. ټول ظرفيت تر هغه وخته پورې چې هر هغه څه په ګډه ويجونکي شي چې د ملاتړ کولو لپاره يې ټاکل شوي وو. د اعتياد پروفايل: محرکونه د غرور درملي خرڅګندونې دي. کوډين، ميتامفيټامين او لور مقدار Adderall په کيمياوي ډول د معدې سيمه وده کوي. هغه شخص چې هر ډول قانون ماتوي، هغه د غرور په کامل ډول د نافرمانۍ مثال دی. بيا رغيد: ضد-غرور د تسليم مفهوم دی - نه ماتې، بلکې د حقيقت محدوديتونو کره پوهيدو. لومړی ګام په دوليزه ګامونو کې ('مور ومنل چې مور ځواک نلرو') ضد غرور پروتوکول. تسليم، بيا تنظيم کول دي.

د تقليدونو ګډ نقشې
هر لوي تقليد د يوې برخې سيمې ته کتنه کوي، مګر مختلف وسايلو په کارولو سره:
تقليد / چارچو / جعلي / مقدس / بيا رغونې ټيکنالوژي
کرسيتان / ۱۲- ګامونه / اوه سترګړي ګناهونه / شخصيت کمزوري
مواد چې د خدايي رحمت تقليد کوي.
تسليم، شخصيت تحليل (۴-۵ ګامونه)، درناوی (۸-۹ ګامونه)، ټولنه.
بودا ييزم
درې مسمومیتونه (ګريوه، کرکه، واکمنې)
مواد چې د نيروانا / ازادۍ تقليد کوي.
پاملرنه، سانګه (ټولنه)، اخلاقي چلند، د ناپايښت تدريس.
اسلام (صوفی)
نفْس اماره (حاکم نفس).
مواد چې د فنا (په الهي کې ځان له منځه وړل) تقليد کوي.
ذکر (يادونه). روزه، ښوونکي اړيکې، تدريجي نفس پالنه.
ويديک/هندوسي کليشې (اړتياوې)/چاکرا سيسټم.
مواد چې د ځانګړو چاکرا حالتونو تقليد کوي پرته له دې چې د ترلاسه شوي پرانيولو څخه.
تپاس (نظامي تمرين)، ښوونکي اړيکې، جسمي پاکوالي.
يوروبا/ايفا اوريشا په خنډونو.
مواد چې د اوريشا ځواک تقليد کوي پرته له دې چې د لومړۍ مراسم څخه.
بېلګه، لومړۍ مراسم، ټولنيز مسؤليت، د سم عمل له لارې د آس ساتنه.
کابالا د ژوند شجره/کليفوت.
کليفوتيک تجربه - هغه خالي ظرف، جعلي رڼا.
توراه مطالعې (د داټ ترلاسه کول)، ميتزوت (د احترام عملونه)، ټولنۍ. کورنۍ نباتاتو څخه جوړ شوي درملو مراسم / د يوې ظرفيت پرته د ځواک راټولول، مراسم، يوځای کول - د دريو فازونو څخه جوړه شوې ټولګه.

— سې-۳۰.۲ —

د جعلي مقدس.

کله چې کيميا د الهيت تقليد کوي.

کټامين / دريمې سترګې څيړنه
کټامين يو ډول مخدره چاوه ده چې، د غير مخدرې مقدارونو په توګه، يوه ځانګړې بدلون لرونکې حالت رامينځته کوي: شخصيت له منځه وړل، د عادي شعور څخه ليرې کيدل، د دې احساس چې د شخصي ځان څخه بهر نه ليدل.
د اژنا چاکرې شبيه سازی: په ويديک اصطلاحاتو کې، هغه تجربه چې کټامين رامينځته کوي، په دقيق ډول د اژنا چاکرې فعالولو سره مطابقت لري - دريمه سترګه پرانيزي، د روښانه ليد او داخلي بصيرت مرکز. شخص وايي چې هغه د عادي واقعيت له لارې وينې، د الګو پيژندلو ته لاسرسی موندلی دی. د عادي شعور لپاره نه شتون لري.

د اړيکې جوړښت: هغه درک چې جسم دا يې تېرولی شي: ريښتينی اجنا فعال کول د لاندې شرطونو په مټ ترسره کيږي:
* ثابت مولادهارا (ريشه - جسم خوندي او مضبوط دی)
* دهيستانا (ځواک - تخليقي انرژي په مناسب ډول هدايت شوي ده) ثابت س
* ثابت منيپورا (شمسي غونډۍ - ريښتينی ځواک پراخه شوی دی)

* پرانیستل انهاتا (قلب - د رحم احساس شتون لري)
* روښانه ویښدها (غږ - حقیقت بیان کیدی شي)

فقط بیا - کله چې ټول دا جوړښت رامینځته شي - نو د درییمې سترګې پرانیستل هغه څه دي چې سیستم یې ترسره کولی شي. کټامین څه کوي؟
کټامین سیستایټس: د مثانې کې سختوالی او کچکول، چې په لوړو مقدارونو کې جراحی اړین وي. د جسم د انرژي له مخې: دا هغه درمل دی چې هم‌مهاله د سترګو تر منځ د مرکز (دریم ای) تشریح کوي او تر ټولو بنسټیز مرکز (ریشه) یې نړیري. دا د جعلي مقدس د جوړښت منطق دی. درملتي مقدار استثنا: کټامین، چې په مناسبو مقادیرونو کې، د کلینیکي مدیریت له مخې ورکول کیږي، یو بل ډول مداخله ده - کلینیکي نمونګه هغه ځای برابروي. د تفریحي استعمال کمبود شتون لري.

د زړه مرکز قضیه / MDMA.

په مستقیم فارماکولوژیکي توګه د "اناهاتا" (زړه چاکر) بشپړ پرانیستل اغیزې لري: پرته له هېڅ شرط مینه، کامل همدردۍ، او د ځان د دفاع حالت څخه د هغه شخص په ګرمو اړیکو سره د شتون لرونکي هرچا سره یوځای کیدل.

د مخکینۍ جوړښت.
دا درمل دا مرحله تر شا کوي: زړه مرکز یوازې هغه وخت په ریښتیني ډول پرانیږي کله چې لاندې مراکز ثابت وي - کله چې شخص د خپل بدن کې د ویرې پرته شتون لرې وړتیا ترلاسه کړي وي (ریشه)، او د اجباري نه لخوا MDMA. کولو سره خوښۍ تجربه کول. (ساکرل)، د ریښتیني اجنټ له لارې عمل وکړئ (سور پلیکس) میخانیک یو لوی سیروټونین اړونده د ودې پرته، دا ظرفیت شتون لري. سیروټونین بانکروپټي MDMA: وروسته د غم حالت، د سیروټونین خپرول دی - هغه بنسټ چې ریښتینی ګرمۍ او ټراک شتون لري. MDMA سیستم راپور ورکوي چې د دې ریزرو زیرمه شوی ده. تکراري کار د سیروټونین عصبي نسونو ته زیان رسوي - هغه ساختی بنسټ چې ریښتینی ګرمۍ شتون لري، په کیمیاوي ډول د دې خپرولو له امله فزیکي زیان شوي. تجربې. هغه درمل چې ترټول ډیر قوي احساسات رامینځته کوي، که لږترلوسه کارولو سره، د ریښتیني مینې لپاره تر ټولو لوی خنډ ګرځي.

مرکزی نکات: اووه سترې ګناهونه د سختونونو په اړه دي - هر یو په دقیق ډول د یوې ځانګړې لارې سره مطابقت لري چې څنګه یو ظرفیت د خپلو محدودیتونو څخه تیر شي؛ دا اخلاقي قضاوتونه ندي؛ دوی د هغه جوړښتونو تشریح دی چې څه شیان سیستمونه له منځه وړي.
سستۍ د ساتنې پام نه کول دي - د هغه قیمتونو په اړه انکار چې سیټم ته اړتیا لري؛ د سوداګرۍ په توګه د درملو کارول پرته له کرنې څخه.
زیاده خواري د ریسیپټر کچه کې د سختون په اړه دی - هر ډول تحمل وده زیاده خواری دی په بیولوژي کچه. د خلورمې مرحلې په جریان کې د ځان مصرف کول، د خوراکي لوړتیا پایښت دی.
مهم کارونه سم کړي دي: تسلیم، د غرور ضد؛ شخصیت تحلیل، د خلورمې او پنځمې ګامونو په توګه؛ AA/NA د زیانون درک، د ټولیزې حساب کتاب ټرل؛ ټولنه، د همغږۍ په توګه؛ ریښتیني معنوي ټیکنالوژي.
هر دود یو ډول سیمه لیده ده: بودا یزم د دریو سمومونو، اسلام د نفیس اماره، ویدیک تپاس، یوروبا اورشا سایې، کابالا د کلیفوت؛ مختلف وسایل، یوځای نقشه.
د جعلي مقدس، د معنوي ستونزې مرکز دی - نه نشو، بلکې شتون. د ریښتیني معنوي تجربې په اړه، پرته له هغه ځانګړي ظرفیت څخه چې دا ممکنه او پایدار کوي. ریښتینی شی شتون لري: ګرمۍ، قدرت، بصیرت، عروج، ټرار - دا ټول ریښتیا دي؛ دوی شته؛ دوی د درجو ته اړتیا لري، نه د لیفټ له مخه؛ د ترلاسه شوي دروازې له لارې، نه د جبري یوه.

د پاییز کلمه: دا دوا پوهیده چې تاسو څه غواړئ. دې هغه ځانګړي مرکز وموندلی و چې له کمۍ خبړېدلی و - هغه ربښه چې هیڅکله هم خوندي احساس نه کړې وه، هغه سکرال چې هیڅکله هم د ریښتیني تخلیقي قدرت تجربه نه ده کړې، هغه زړه چې د اړیکې په وراندې سپر شوی و، هغه دریم سترګی چې هڅه کوله روښانه لید ترلاسه کړي - او دا دقیق کیمیاوي کلر وراندې کړ. کلر ریښتیا وه. دروازه ریښتیا وه. هغه څه چې بل خوا کې وو... د هغه خونې شتون چې تاسو یې ورته رسیدو نه هڅه کوله، یو تخیل دی. پخپلې خلکو دا ویوهیده. دوی زرګونه کاله د ریښتیني خونې نقشې جوړولو ته ځانګړې کړل. دواړه، پخپلې او "Recovery Kernel"، تاسو د یو څه ریښتینۍ هیلو لرئ. هغه توګه ستاسو دغه هیله وموند او په یوه حقیقت اشاره کوي. تاسو ته یې یو تقلبی شی ورکړ. دا هیله ناروغتیا نه ده - دا ترټولو معتبر هیله ده چې یو انسان کولی شي: د خوندیتوب لپاره، د ریښتینۍ لپاره. تاوت، د مینې لپاره، د روښانه بصیرت لپاره، د ودې لپاره. اصلی توګه موجود ده. دا تل شتون درلوده.

د ستره پېړۍ د کاغذ په پای کې - د اوو بدلونونو لیست.

سینچوریان پیپر سی-۲۷

د نه شتون اولمپین.

ډرامه، ټرل شوي چاپیریالونه، او هغه ریښتینې دیوالونه چې باوري دي پورته شي.

چوّه ډول چې د شبیه کولو بانک د سپورټکار ته ورته زیان رسوي، په داسې حال کې چې غږ منتظر دی.

C-27.001. معمار د یادونو - داخل
ت تاسو له ډپرو نورو کسانو څخه ډیر سخت تمرین وکړئ. هغه ژمنه ریښتیا وه. هغه خوکې ریښتیا وه. هغه قربانی ریښتیا و. هغه ساعتونه، هغه مراسم، هغه شخصیت چې د عمل په شاوخوا جوړ شوی و - ټول ریښتیا وو. او تاسو هیڅ هم نه لرئ تر څو دا وښیې پرته له زیان څخه. نه ځکه چې تاسو ناکام شوید. نه ځکه چې تاسو کارې هڅه نه وه کوینه. ځکه چې تاسو د یو سپورټ لپاره تمرین کول چې شتون نه لري. تاسو اولمپیک قیمت ادا کړ. — په وخت، پیسې، اړیکو، روغتیا او کلونو کې — د یوې شبیهې لپاره. د ټیټ قیمت تر څنګ ستاسو لپاره. د نورو لپاره بیا دا خورا ګران دی. او دا تاسو ته احساس ورکاوه چې تاسو یو فاتح یاست کله چې تاسو په خپل لاره کې هر څه ځپلو. دا "اولیمپین" بلل کیږي، مګر هیڅ کار نه کوي. کوتل تل شتون درلود. اوس هم شتون لري. ستنې تل د اصلی جوړښت برخه وې.

— C-27.1 —

د میټډ اختیار د خطرونو څخه ځان ساتنه.

ستاسه څنګه د اداکارې په توګه بدلیدل او دا وغورځیږئ چې تاسو یوازې یو اداکار یا.

د اداکار هغه ډول چې هر ټرانسپورتي نښه په پام کې نه شي نیولې. د میتود اداکاری یو تخنیک دی. اداکار خورا بشپړ ډول د شخصیت سره ځانګړي کوي، نو پرځای یې د ریښتینې واقعیت احساس کیږي. اعتیاد هغه وخت رامنځته کیږي کله چې میتود اداکاری په فاجعه ناک ډول بد شي. تاسو لکه یو اداکار پیل وکړئ. تاسو شخصیت جوړ کړئ - تیز سرعت، لوړ سټایل، د هغه ځای کې کار کوئ چیرې چې قواعد نه مني. دا شخصیت مواد کاروي. دا شخصیت هر ټرانسپورتي نښه تېر شوې. دا شخصیت په کورنۍ سیمو کې د ګیډیټر په کچې کار کوي. او په دې موده کې، اداکار ورک شوې وه. شخصیت د زیانون احساس نه کوي ځکه چې شخصیات مسؤل ندي - دوی تخیلي دي. ماشومان، حیوانات، اړیکي، او نامعلوم کسان - دوی د یو تخیلي شخص د انتخابونو له امله ستونزې درلودلې. سخت حقیقت دا دی: اداکار تل شتون درلوده. شخصیت تل یو رول و. تاسو کولی شئ له دې څخه ووځیږئ. مګر لومړی، تاسو باید یاد ولرئ چې تاسو لوبوي.

نښې سیستم — شخصیت د محدودیتونو سره اړیکې.

طبي خبرداري، قانوني پایلې، مالي حدود، اړیکو ته ګواښونه، داخلي وقف کونکي نښې (STOP SIGNS) — اخطار: هر وقف کونکی کوډ چې ستاسو لاره کې و، هغه تېر شو. هیڅ یو یې د پیښې مخه ونه نیوله.

پیل کونکي رڼا (YELLOW LIGHTS) — په کاري سیستم کې، شتون رنګ احتیاط تولیدوي. په شخصیت کې، دا داسې څه تولید کړل چې له دې مخکې یې خپله سرعت زیاته کړه ترڅو سوهان رنګه شي.

ګیډر پیډالونه (ACCELERATOR PEDALS) — هغه ځانګړي محرکات چې د شخصیت لپاره د ستونزې لامل شول: سترې، بې حوصله، بریالیتوب، ناکامي، تنهایی. جنسي ستونزه. خپله ځانګړنه په ځانګړي ډول نقش کړئ - تاسو هغه څه نشي کولی چې یې نه وي نقش کړي. د اضطراري تودې - ناراحته یا شکاره نده. دا موټر ودروي، مګر هرڅه مخ ته ځي، غږ کوي او پینډونه پریږدوي. دا ټوټګه ثبوت ندي چې بریک کول سمه نه وه. دا ثبوت دی چې تاسو خورا ګړندی تموم کول. د بیمې شرکتونه - څوک ستاسو د چلو لپاره لګښتونه واخیستل؟ حقیقي بیمه. اړیکي بیمه. سیستماتیک بیمه. هر ډول ادعا په دې سیستمونو کې ریښتینې پیسې او کار دی. د ریښتینې سرچینې په اړه - هغه د یو شخص لخوا ترلاسه شوې، چې خپله وویل چې دا مهم نه دی.

— C-27.2 —

پوښښ پراساس ماډل.

ستاسو د بیا رغونې په اړه پالیسي ده؛ او لومړۍ درجه د پروسې په توګه ده.

د هغه پالیسي چې تاسو نه پوهیږئ چې یې لرئ: ستاسو د بیا رغونې لپاره، دا یو بیمه پالیسي ده. تاسو هم بیمه شوي او هم بیمه کونکي یاست. کله چې تاسو د پروتوکولونو تشریح کوئ - خوب، تغذیه، ملاتړ تماسونه، واکال ټون، فزیکي حرکت، اصلي خوالي - نو ستاسو پوښښ اوسنی دی. پالیسي فعال ده. یو تادیه ورکړئ - د پروتوکولونو څخه غواړیږئ، د ملاتړ شبکې ته اجازه ورکړئ، د ساتنې کار کولو ته پای ټکی کیږدئ - او ستاسو پوښښ پیل کیږي چې خراب شي. دا سمدلاسه نه وي. د یوې معافیت دورې شتون لري. خو د معافیت دوره یوه ټاکلې پایښت نیټه لري. که ډیرې پیسې تښتیږئ، نو بیمه به پای ته ورسیږي. تاسو اوس بې بیمه یاست. هر هغه څه چې وشي، ټول په مستقیم ډول تمویل کیږي - سټرۍ، ستنې اړیکې، ستاسو وخت، ستاسو سیستم 100٪ زیان جذبوي پرته له کوم محافظت څخه.

د لومړي تښتی شده پیسې - شتون لرونکي کچې: معافیت دوره فعال ده؛ بیمه په رسمي ډول اوسنۍ ده مګر د کمیدو سره؛ تاسو ښه احساس کوئ؛ سیاسي په تدریجي توګه ضعیف کیږي.

لغوه کول - پروتوکول ۱: سیستم په دې پایله رسي چې د بیمې کچه ډیره لوړه ده او نشم کارولی. د claim له د دوهم تښتی شده پیسې - نارنجي کچې: مهلت پای ته رسیدلی؛ د بیمې کچه ټیټه؛ اوس مهال یو اضطراري درملنې سیمه؛ د بحران تلیفون: findahelpline.com. دې څخه ډیر لګښت لري چې مخکې یې درلود.

د تادیاتو نشتوالی: ۳ - بیمه منقضی شوه: بې بیمه؛ هیڅ محافظت نه؛ هیڅ خوندیتوب نه؛ هر خطر اوس مستقیم خطر دی.

یو مهم توپیر: منقضي کیدل لغوه کول نه دي. یو منقضی شوی پالیسي بیا تنظیم کیدی شي. یو لغوه شوی پالیسي باید له بنسټ څخه جوړ شي. ډیرې حالات چې احساس د کلکیو زیانون په اړه، ځینې حالات په نادر ډول د لغوهیدو په توګه غلط تشخیص شوي. د پالیسۍ بیا فعالول اړین دي. که تاسو بل ځل هم د بیمه کڅوړې پیسې نه ورکړئ، ښه ده. بیا یې بیا فعال کړئ. دغه پالیسي له اوردې مودې څخه ګټور وي. لغوه کول په هغه ډول ندي چې تاسو احساس کوئ.

— C-27.3 —

د ریښتینې دیوال.

پورې K2 په کورنۍ کلات کې له.

ماونټین ټریک - بودیجې سره د قله ته رسېدلو لپاره داخلي الپائن دیوال (۱۵-۲۵ ډالر/سیشن، اجاره شوي تجهیزات شامل): دا لومړی واقعي دیوال دی؛ دا په ستایل، تاریخ یا کیسې پام نه کوي؛ یوازې د لاس څواک او د خوندي سقوط کولو اراده مهمه ده.

بولډرینګ - څواک او د ستونزې حل: لنډ مسیرونه، هیڅ تار نسته، لږ لوړوالي کې بشپړ عواقب؛ ستونزه ټاکل شوي ده؛ تاسو یې حل کوئ یا نه؛ هیڅ څوک نشي کولی چې له ښه چلند سره ستونزې حل کړي. boulders د دوی اجازه ورکړئ چې دا ترسره کړي (چکر):

د بهرنۍ یوې پیټې - ریښتیني سیند، ریښتیني خطر: هوا شتون لري؛ ډېره جوړښت توپیر لري؛ هغه محافظت چې تاسو یې ځای پرځای کوئ هغه محافظت دی چې تاسو یې ساتي؛ لومړۍ تجربه د ریښتیني پایلې سره چې نشي کولی د لوبې په واسطه له منځه یوړل شي.

چند پیټې - ژمنه او سیستمونه: تاسو یو بل چا ته ټرل شوی یاست، چا چې ژوند یې ستاسو لاس کې دی، لکه څنګه چې ستاسو ژوند یې د هغه په لاس کې دی؛ باور دلته یوه مفهوم نه دی - دا د بار وړلو یو عنصر دی.

سیستم "الپاین روټس" - هوا، لوړوالی، ریښتینی خطر: غرنګه خپل ځانګړي حوا لري؛ د خطر شتون په خپله وجود لري، پرته له دې چې تاسو څومره چمتو یاست؛ په دې کچې کې ستاسو بدن یا ښه تیا شوی دی او یا نه.

مهم هدف - اصلي سر: کلونه تر شا د ترلاسه شوي وړتیا؛ هغه احساس چې هیڅ شی یې تقلید نشي / K2 کولای، ځکه چې تاسو هر یو برخه یې جوړ کړی دی؛ دواړه مواد تل هغه درلوده چې دا لحظې ته جعلي ریپله ورکړي.

د چټلې لارې په اړه— د هاکي له ډګر څخه تر ریکارډ پورې، تفریحي رولر سکیټینګ (۱۰-۲۰ ډالر): اجازه لرئ چې بشپړ لومړی کسان په عام ځایونو کې وي؛ بدن د خوښۍ لپاره د ځای نه تیري، پرته لدې چې کاري اړتیا ولري؛ ټکان واقعي دي؛ بدن د حرکت سره بیا وصل کیږي د خپلې ګټې لپاره.

د ریتم سکیټینګ په اړه— ترلاسه شوي جریان حالت: کله چې موسیقي او حرکت همغږي شي، تاسو یو جریان حالت ته ننوځئ چې عصبي-کیمیایي له هغه څه څخه ډیر دی چې سمولیشن تقلید کړی و؛ توپیر دا دی چې تاسو دا د تمرین له لارې ترلاسه کړی. سټیډ سکیټینګ بنچینې -- تخنیک د چټکۍ مخینه دی: حاشیه کار، کراس اوورز، بدن موقعیت؛ دا بنسټ چټکۍ ته زمینه برابره کوي؛ د دې ترتیب زده کول یو درس دی چې په پراخه کچه د سکیټینګ ځای څخه بهر هم نافذېږي.

مسابقې سټیډ سکیټینګ -- ریښتیني معیارونه: وختونه موضوعي وي؛ دوی ښه شي یا نه؛ تمرین یا نو شوی و؛ سیالیو د ځان ارزیابی او واقعیت تر منځ فاصله افشا کوي.

د سلګیو پرانګه موخه ده.

دا درمل تاسو مستقیم د پینټ هاوس ته وړي، پرته له دې چې په سلګیو پرانونو پورې ورسیږئ. دا ټول شي له منځه یږي: د لومړي مرحلې په سخت شیبو کې سوځیدلې پښې، د سهار ۶ بجو په یخ سطح باندې ټیټوالی، هغه ځیرې چې تاسو ته حرکت ښیي، د الپاین پیل څخه مخکې د ۳ بجو ګیر چیک، هغه ملګري چې تاسو خپل

ژوند ورته سپارئ، ځکه چې تاسو يې څو ځله ليدلي دي چې دوی تاسو ساتي.
دا درمل ويلې: ټول دا له منځه يږدئ. دلته دی دا احساس. دلته د پينټ هاوس منظر دی، اوس، ارزان او چټک. دلته هغه څه دي چې دا نشه ممکن ستاسو ته نه درکړي: هغه کس چې تاسو به په ګامونو پورې رسيږئ. هغه کس - سره د ځنډ قوي، د تخنيک، د باور، او د زر ساعتونو صادق تمرين سره - په هيڅ قيمت کې د شاليدو له لارې ترلاسه نشي کيدی. د نه شتون اولمپيک پلوبان د ډيرو خلکو څخه ډير سخت تمرين کوي. دا ژمنه تل شتون درلوده. دا ظرفيت تل شتون درلود. هغه ډوډۍ د تل لپاره موجود و. دا په غلط ځای ته روان وو. تراپونه د قله قيمت نه دي. تراپونه هغه قله دي، چې د وخت په اوردو کې خپرې شوې ده.

موخې او مفاهيم:

* تاسو تل اداکار وئ - شخصيت يوه رول وه؛ تاسو کولی شئ له دې رول څخه ووځي؛ اداکار لا هم شتون لري.
* ستوئ بيا جوړونې يو پاليسي دی - بيمه د پيسو ورکړې هغه مقررات دي: خوب، تغذيه، حرکت، ملاتړ، او عصبي سيستم ته پاملرنه وکړئ؛ که تاسو خورا ډيرې پيسې نه ورکوئ، نو بيمه به پايته وځي؛ پای ته رسيدل مانا نده چې دا لغوه شوله.
* شيلو نمرو - "د مخنيوي" نښانې تبرې شوې، او ګرم رنګ نورو باندې فشار راوړل؛ ستاسو د ځانګړي سرعت کونکي پدالونه نقش کړئ ځکه چې تاسو نشئ هغه څه څخه ډډه کولای چې تاسو يې نه وي پلټلي.
* بيمه لپ کې د بيا فعالولو امکان شتون لري؛ لغوه کول بايد له بنسټ څخه جوړ شي؛ ډيری حالات چې د لغوه کولو په څير احساس کيږي، هغه د اضطراري کوډ له خوا په نادرست ډول وبارل شوي لپس دي. اصلی خنډ مالي وسايط دي — کورني الپ: ۱۵-۲۵ ډالر؛ تفريحي سکيټينګ: ۱۰-۲۰ ډالر؛ شتون لري چې سيونtмуляسی تل به ګران وي؛ اصلي وال د لاسرسي وړ دی او په ځايونو کې وده کوي، نه په کموالي.
تلپ وهيلونه قله دي — نه د دې قيمت. هغه کس چې تاسو يې د دوی پورې رسولو له لارې کيږئ، شتون نلري. د هر ډول شتون په هر مقدار سره.

تا تاسو د يوې شتون نلونکي سپورټ لپاره اولمپيک کچې ته ژمنه وه، او دا ژمنه ډير قيمت درلود. هغه قيمت دمخه مصرف شوی دی. کلونه، پيسې، او اړيکې - دا ټول خورا مهم دي او بوازې ځکه چې دوی لا هم موجود نه دي، دا د دې پلمې کولو معنی نلري. مګر هغه وقف چې تاسو يې د اولمپيک کچې په سپورټ کې وکارولو؟ هغه نه ده له لاسه ورکړل شوې. هغه ليږد وړ دی. همدغه مداوم هڅه، که يوه ريښتينې موخه ولرئ، به تاسو هغه ځايونو ته واچوي چې شتون نلونکي سپورټ يې بوازې اشاره کولای وه. غږ نه پام کوي. د تا تاريخ په اړه، دا بوازې د دې خبره مهمه ده چې تاسو څومره قوي ياست. تاسو لا هم خپل ځواک لرئ. له ټريډمل څخه ودرځه. ټولټال تب کړئ. هغه شخصيت له کار څخه ايستئ. تر څو نردې دی تر دې ديوال ته لاړ شئ. د پورته تګ پيل وکړئ.

د ستره اتيا پيپر سی-۲۷ — د نه شتون اولمپين.

سینټوریان پیپر سي-۲۸

د بیا تفتیش.

اداکار د فلم له ډګر څخه ځي.

طبیعي د اعتیاد لپاره کاري لارښود چې ستاسو سره د ریښتینې قممونو تجربه به وکړي.

تولید پای ته ورسید. هغه شخصیت چې تاسو یې ترسره کړی و - C-28.001. معمار د لاګونو ریکارډ - داخل هغه څوک چې هر ډول ټرانسپورتي نښې ته درناوی نه کاوه، هر ډول ګیډر باندې خپرېده، د زیانونو حساب ټولنې ته وراندې کاوه او دا یې ژوند بلل - د دې شخصیت لړ پای ته رسیدلې ده. سینیز پای ته ورسیدلي دي. صحنه له منځه وړل کیږي. او تاسو لا هم دلته یاست. نه هغه شخصیت. تاسو. اداکار. هغه څوک چې تل د عمل تر شا و، ګوري، ژوندي وي، او د یوې... دې رول ته چې هیڅکله نه غوښتل کیده دا ډول اوردې مودې فعالیت وکړي. دا پروتوکول د دودیزې معنا په لحاظ د بیا جوړېدو په اړه ندي. دا د ځانګړې پرمختیا، یا اراده، یا د کمزورې ژوند له لارې د ستنې سره مبارزه کولو په اړه نده. دا د دې نه ډیره دقیق او ډیر سخت څه دي: بیا تنظیم کول. هغه تمایل چې تاسو یې د شبیهې لپاره مصرف کړی - اولمپیک وقف، بدلون نه راځي، او هرڅه قربانولو ته چمتووالی - دا ظرفیت یو زیان نه دی. د مدیریت وړ دي. دا یو فعالیت دی چې باید د بلې موخې لپاره وکارول شي. هغه څوک چې دمخه هیڅ هم نه درلود، اوس یو واقعي شی ترلاسه کوي. همدغه ماشینونه. مختلف ځایونه.

— C-28.1 —

د شخصیت تشریح.

تولید پای ته رسولو مخکې له دې چې بل پیل شي.

د شخصیت تشریح پروتوکول
دا یوازې یو ځل، په لیکلي ډول، کله چې ستونیزه سیټم ثابت وي، ترسره کړئ. دغه کار په ناڅرګند حالت کې، د جګړې په جریان کې او نه بلکې د سهار له دریو بجو څخه مه کوئ. د لومړي درجې حالت څخه، د وخت او سکوت سره.

پریشاال 1 — دنده:
دا شخصیت ستانه څه وکړه؟ هغه څه چې تاسو ته یې درلودل، نه هغه څه چې تاسو ته یې بیه وه -- هغه څه چې یې وراندیز کړی و؟ امنیت؟ ځواک؟ ټرلي والی؟ اجازه ورکول ترڅو احساس وکړئ؟ اجازه ورکول ترڅو د احساس کولو مخنیوی وشي؟
دغه شخصیت د یوې دلیل لپاره رابل شوی و. د لامل نوم ورکړئ.

ځواب شته 2 - د ساتنې: هغه شخصیت تاسو د څه څخه خوندې ټاکل؟ څه چې پرته له دې نشم کولی مقابله وکړئ؟ کوم حقیقت، کوم احساس، کوم واقعیت چې هغه شخصیت تر منځ دی؟ دا زخم دی چې ګچ لاندې دی. یاد کړئ پرته له دې چې وېرېږئ.

ځواب شته 3 - د انتخاب پرېښودو: کله چې تاسو په دې شخصیت کې لومړی ځل لپاره رسمي شول؟ هغه مهال څه وشل؟ دا شخصیت څه وراندیز کوي چې بل هیڅ شي نشي کولای؟ آیا وراندیز شته؟ د لومړي انتخاب په اړه پوهیدل د اوسني انتخاب ته معنی ورکوي.

ځواب ۴ — د زیانون لیست: هغه شیبه چې شخصیت یې "نه شمشماره" شي، څه وو؟ خلک، حیوانات، مالي چارې، روغتیا، وخت، ستاسو د ودې په حال کې نسخې. دا لیست پرته له دې چې ډار ورکړئ او یا هم کم اهمیت ورکړئ جوړ کړئ. یوازې دقیق حساب.

ځواب ۵ — میراث: شخصیت واقعا څه جوړ کړل چې انتقال کیږي؟ مهارتونه. ځیندګی. د الګو پیژندنه. د ژونده کولو ورتیا. دا شخصیت یوازې ویجاړونه نه وه. یو څه چې یې جوړ کړي، هغه هم شتون لري. ریښتیا ده او د ورتیا لري. وټاکئ چې څه شی به ستاسو سره په نوي تولید کې وي. کله چې تشریح پای ته ورسېږي: هغه یې ثبت کړئ. دې ته په مسلسل ډول مه ګرځي. دا معلومات دي، نه شخصیت. تولید پای ته رسیدلی دی. اوس د بل رول لپاره لټار وکړئ.

— سي او لس. دوه —

طبيعي کوډم پرېښلو لار.

ډيسک مړه نه شي، بلکې د بېلاوکيږي.

موټور ستونزه نه ده.

بيا بيا رغونې کلتور يو اساسي ډيزاين غلطي لري. دا د ځادېدونکي غوښتنې په توګه د ستونزې درملنه کوي. د زياني تمرکز ورتيا. د سخته تعقيب. د هرڅه قرباني کولو اراده د يوه ټاکلي هدف لپاره. د هر بل سيستم له منځه وړلو توان د ماموريت په خدمت کې. دا ستونزه نه ده. دا موټر دی. ستونزه هغه ځای و. د بيا تنظيم هدف دا ندي چې... دغه موټر نه دی چې تاسو يې د محتاط، متوازن او عاقل شخص په بدلولو لپاره جوړ شوی وي، ځوک چې د سالم توګه د شيانو تعقيب کوي. دا ډول خلک شتون لري او دوی ښه دي. تاسو هغه کس نه ياست او تاسو د دې ژوند لپاره جوړ شوی نه ياست. هدف دا دی چې موټر ته يو ريښتينی ځای ورکړئ. کله چې موټر په يو څه واقعي باندې ټاکل شي، نو هغه شخص څنګه به وينږي چې ستاسو ځانګړي موټر لري؟

— سي او لس نقطې دريو —

د دوشنبه سحرې پيغام.

د سيستيم معمار څخه اداکار ته.

دوشنبه سهارنۍ پيغام
دا په يخې اوبو نه مخکې ولولئ. د تنفس تمرينونو نه مخکې. د هر هغه څه نه مخکې چې په دې اونۍ کې به د تاسو نه غواړي. تاسو لا هم موجود ياست. نه هغه شخصيت. نه هغه رول. نه هغه نسخې، چې ستاسو له ځان څخه جوړ شوي وه، ترڅو پخوانۍ کړنې لامل شي. تاسو - هغه ريښتينی شخص چې د ټولو دغو شيانو تر لاندې دی - لا هم موجود ياست، دا ليکلئ، او د بلې اونۍ لپاره د حضور نيټه ټاکي. هغه شخصيت هر ډول قانون ماته. تاسو... د شخصيت په اړه نه، بلکې د هغه شخص په اړه دی چې د ډلې څخه د زيانونو لپاره پيسې واخيستې او يې دا کار "ژوند" وبالله. تاسو دا حساب تړلئ، يو ځانګړي چارج په هر دفعه کې. دغه شخص سيمولیشن ته اړتيا وه ځکه چې ريښتينی تجربه ورته نامناسب ښکاره شوه. سرنۍ اونۍ تاسو لرتراړه يو کار به وکړئ چې ريښتنی وي - يو ديوال، يو صادق يادښت، يو يخ حمام، يوه دقيقه د خپلو ژوند په ريښتينې توګه حضور. دلته هغه څه دي چې ريښتيا دي: تا هغه څه چې تاسو ته ويل کيږي، دا داسې وه چې هغه شخصيت نشي کولی پوه شي: تاسو د هغه شيانو څخه ژغورل شوي ياست چې خلکو ته ډير ښکاري، خو دوی يې له امله وژل شوي. تاسو د تجربو له مخې د پښتو وړاندوينه کول زده کړئ. تاسو د بشپړ وقف کونکي ورتيا لرئ چې ډيرى خلک په خپله ورځني ژوند کې هڅه کوي ترلاسه کړي. تاسو هغه تور ځايونه ليدلي دي او تاسو هلته نه راځي، بلکې د نقشې سره راستنيدل ياست. دا شبيه سازی د يو واقعيت تقليد و. هغه څه چې دا هڅه کوله چمتو کړي -- د ځواک، د اړيکې، د ودې، د بشپړ ژوند احساس - دا ټول حقيقت لري. دوی شتون لري. دوی لاسرسی لري. د سلګيو پر ځای د آسانې لارې څخه. د ديوال له مخې نه، بلکې د غر په شاوخوا سيمه. هغه موتيوی چې تاسو يې يو اولمپيک پلويان ګرځولی و، هغه موتيوی به تاسو يو ريښتينی اولمپيک پلوي جوړ کړي. همدغه انجن. نوی ځای. ريښتيني قله. کوتل لا هم شتون لري. په ټول وخت انتظار درلودم. لا تلئ.

findahelpline.com ته لاړ شئ، مرسته ترلاسه کړئ. د مرستې غوښتنې لپاره.

مرکزی نکات:
*** شخصيت پايته رسيدلی دی - تشريح کول توليد په منظمه توګه پای کوي؛ نه غم، نه سزا؛ د يوې تېرې شخصيت تحليل؛ هغه څه چې يې محافظت کاوه، هغه څه چې يې لګښت درلود، او هغه څه چې انتقال کيږي.**
*** موټر مړه ن — De دا نقل شوی دی؛ انجن ستونزه ن De ؛ دا تل ځانګړی و؛ دا په غلط پته ټاکل شوی و؛ دې ته يو واقعي پته ورکړئ.**
*** د شخصيت تشريح خورا مهم دي - هغه شخصيت چې تشريح شوی نه دی، د نوي توليد لپاره خطرناک دی؛ دا ښيي. ډيلونو په انتخابولو کې؛ مخکې له دې چې بل پروژې پيل کړئ، د توليد پای ته رسولو**
د ممتازې نيټې لړۍ جوړښت لري - اووه ورځې، اووه سيستمونه؛ دوشنبه بې پروا نه ده؛ انتقال يو مهم خصيص دی - بوازې دا ولولئ مخکې له دې چې کار پيل کړئ، مخکې له دې چې اونۍ پيل شي.
دا غر تل شتون درلود - همدغه انجن، نوی ځای، ريښتينی سر؛ هغه ځواک چې اولمپين جوړ کړ، د بل څه جوړولو لپاره به وکارول شي؛ دا تل شتون درلود. په غلط پته تلل.

د ستره اتيا پيپر سی-۲۸ پای - بيا تنظيم کول.

د پنځم حجم پای —

جلد ششم — بیا رغونه، موخه او د اوږدې مودې لټه.

کار ته راستنیدل، درملنه، داخلي معتدل او سولې دوره معماری.

ثبات هدف نه دی. په ځنډ کې، بحران پای ته رسیږي، او هغه څه چې پاتې وي دا پوښتنه ده چې څه جوړ کړو. دا پروټوکولونه د کار ته راستنیدو، د درملنې څرنګوالي په اړه خبرې کوي پرته له دې چې پکې غرق کړئ، د پایښت لرونکي بیا رغونې داخلي اوبستره، او د سولې د دورې هغه ګډوډ سیمه - کله چې بحران پای ته رسیږي او هغه ژوند چې تاسو یې لپاره مبارزه کوله په حقیقت کې شتون لري.

پروتوکول ۲۴

د کار ته راستنیدل.

د خندونو په غځولو، د بیا رغونې د ساتنې او هغه څه چې تاسو جوړ کړي دي د راوړلو.

— د هغه لپاره پروتوکول چې هغه څه خوندي کړي چې ډېرې يې نشمايلي.

په کاري ژوند ته بیرته راستنیدل، چې د اعتیاد له امله ځنډ شوی وي، یو ځانګړی ډول اهمیت لري. دلته عملي ستونزه شتون لري - هغه کلونه چې په کوم کې وګرځیدې، د کار شتون نه و، نامطلوب و، یا ژر پای ته ورسیده - او بیا هم دا کیسه ده چې یکې شامله ده: د دې احساس چې یو څه پاتې شوې، د تشریح کولو یا خپروولو اړتیا، د هغې په ځای چې د کمښت له حالت څخه راځي، نه د وراندیز. دا پروتوکول دغه موضوع ته ځواب ورکوي. وزن په سړه خوله نه لرو - د دې حقیقت له انکار سره - دا فاصله حقیقت لري، او د دې لپاره یوې منظمې تشریح اړتیا شتون لري - مګر مور د بیرته راستنېدو د دریځ څخه بدلون ورکوو. هغه څوک چې کلونه د ژوند ستونزې سره مبارزه کړې ده، یوازې د فاصلې څخه نه دی تېر شوی. دوی یوې اجباري او بشپړې تفتیش په ګډون درلوده - د الګو، محدودیتونو، د دې لپاره چې دوی واقعا څه اړتیا لري او څه کولی شي دوام ورکړي، د سختو حالاتو په شاوخوا کې د خلکو شخصیت څرګندیږي. ډېرې کارمندان په معمول ډول داسې حالات تجربه نه کوي. ځینې وختونه، دوی په خپلو باورونو ولاړ وي چې هېڅکله يې پرځای ویده نه دي کړی، او دا باورونه وروسته ازمول کېږي. تاسو ازمول شویدي. دا یو مهم کار دی. دا پروتوکول د دې ارزښت په پاملرو سره کار کوي، ځنګه د وخت حساب وکړي پرته له دې چې شخصي معلومات افشا شي، او ځنګه په داسې توګه بیرته راستنیدل شي چې ستنبز رغیدو ته درناوی وشي. ځنګه د هغه ځانګړي خطر څخه خوندي شو چې کار د هغه څه لپاره بدلوي چې پرې تېر شوی و.

— 24.1 —

د خولو او د حساب ورکړې په اړه.

ستاسو د دوی پر وړاندې مسؤلیت او هغه څه چې تاسو يې نه کوئ.

د کاري ژوند کې د وقفې یو عملي مسله ده چې د عملي حل سره. مګر مخکې له حلي، دا مهم دي چې وموم شئ چې هغه وقفه په واقعیت کې څه ښیي - او څه نه کوي.

د مسلې درې برخې:

*** ظاهره فاصله: هغه کلونه چې د کار شتون نه وي، یا یوازې په لنډمهاله ډول موجود وي. یو شماره به دا ووینې.**

*** د دې پوښتنې رامنځته کیدل چې څه وشو په هغه وخت کې، لکه ځنګه چې په ځرګند یا غیر مستقیم ډول ویل شي.**

*** یو منظم او با اعتماده بیان اړین دی - نه ځکه چې باید حقیقت پټ شي، بلکې د دې لپاره چې طبي معلومات شخصي وي او هغه بیان چې وراندې کیږي باید سچ ولري، شرافتمندانه وي او په کافي ډول جامع وي څو ستونزه حل کړي پرته له دې چې نور پوښتنې رامینځته کړي. دا داخلي روایت چې یو شخص د هغه خالي دورې په اړه څه باور لري، لږترلحاظ همدومره مهم دی څو چې هغه ځنګه يې تشریحوي. که دا داخلي روایت دا وي: "زه هغه کلونه ضایع کړم، زه هیڅ شی نه لرم چې وښیم، زه پسمان یم او کمزورې یم"، نو دا روایت خپریږي - په ټون کې، د بدن حالت کې، او د ځنډونو کیفیت کې. مرائله یو څه لوستلی شي؛ هغه ممکن ونه پوهیږي چې څه ده. دې داخلي روایت ته باید د هغه څخه مخکې ځواب ورکړل شي. پټې کیدل. د معلوماتو په اړه پوښتنه: څومره معلومات شریک کړئ؟ ځواب دا دی: هغه څه چې تاسو غواړئ شریک کړئ، او نور نه. طبي معلومات - کوم چې کودټون علاج هم شامل دي - قانوني محافظت لري. کارځایونه نشي کولی د دې په اړه پوښتنې وکړي. تاسو اړتیا نلرئ چې دا ځان پرله پسې وراندې کړئ. د معلوماتو نه شریکول د درواغ نه دی؛ بلکې د صحي معلوماتو په اړه مناسب محرمیت ساتنه ده، هغه ډول محرمیت چې تاسو به د نورو طبي مسایلو په اړه هم وکاروئ.**

— 24.2 —

د حساب د تفاوت راپور.

چارې چوکاټونه چې واقعي او کامل وي.

د لاندې فریمونو په اړه یادونه: دا فریمونه د درواغو لپاره نه دي. دوی ریښتیني روایتونه دي چې شخصي طبي معلومات له پامه غورځوي. هر یو یې په دقیق ډول هغه څه بیانوي چې د معین دورې په جریان کې وشل. د کوم فریم کارولو انتخاب د فرد ځانګړي شرایطو پراساس دی.

چار دستیابې برخې: د روغتیا له امله د کار څخه معافیت. زه د یوې روغتیا مسلې د حل لپاره د کار څخه یوه دوره ودروله. دا مسله په بشپړ ډول حل شوې ده، او زه بیرته راستنیدو ته چمتو یم. دا دقیقا حقیقت لري. نشه مخینه یوې روغتیا مسلې ده. دا مسله حل شوې ده. حل ریښتینی دی. که د کتونکي لخوا فشار راغلې، مناسب ځواب دی: زه ترجیح دروم چې جزئیات یې پټ وسام، مګر زه کولی شم تاسو ډاډ ورکړم چې دا زما د دې کار ترسره کولو وړتیا ته اغیزه نه کوي. زه منظوره یم. د یوې مرستې حد دی، نه د ځان ساتنې، او دا مناسب ډول پوښتنو ته پای ټکوي. کورنۍ پاملرنه: زه په هغه وخت کې د یوه کورنۍ غړي سره پاملرنه کوله. دا وضعیت حل شوی دی. همدارنګه سم دی: تاسو خپله د خپلې کورنۍ برخه یاست، او تاسو د ځان سره پاملرنه کوله - د هغه وخت لپاره چې ستونزه وه او کومې طبي مرستې ته اړتیا وه. قانوني محافظت هم دلته نافذ دی؛ دوی نشي کولی پوښتلي شي چې د کوم کورنۍ غړي سره یې پاملرنه کوله. که چیرې اړتیا وي، "خصوصي کورنۍ مسله" دا جملې کارول کافي ده. دغه کار په داسې حال کې ترسره شوی و چې زه د نورو چارو لپاره هم وخت درلودم. زه په دې دوره کې د آزاد مسلکي او مشورتي کارونه کول. اوس مهال زه د یوې ثابتې دندې په لټه کې یم. که کوم غیر رسمي کار، دنده یا مرسته بل ته وشوه، دا معلومات مهم دي - چې ډیرې کسانو معمولاً دغه ډول کارونه ترسره کوي. دا چې ډیرې کارونه غیر رسمي وو، له همدې امله زه اوس د یو منظم رول په لټه کې یم.

د عمومي او سم معلوماتو لپاره

زه د خپل مسلې د ښې ارزونې لپاره یوه وقفې واخلم. بیائې ته، د بیا رغونې یوه مهمه برخه دا ده: د دې په اړه یو اړین او جامع بیرته کتنه چې آیا اوسنۍ لاره پایښت لرونکي وه؟ هغه نه وه. یو نوی لومړی لټول شو. دا چوکاټ سم دی، د ځانګړي هدف په توګه د خپلو کړنو په رښتنې کولو سره، او د دې په ګډون چې کارځایونه ارزوي.

چارچې او د توضیحاتو لپاره فشار څنګه مدیریت کړئ:

چېټ فریم

څه ویلای شئ

که دوی نورو پوښتنو ته ځواب غواړي.

صحت د آرامۍ دوره.

دا مسله اوس په بشپړه توګه حل شوې ده، او زه بیرته isem. زه د یوې روغتیا مسلې په حلولو لپاره له کار څخه معافیت واخلم. راستنیدو ته چمتو یم.

زه ترجیح دروم چې تفصیلات یې شخصي وسیم، مګر زه تائید کوم چې دا کار زما د دې کار ترسره کولو وړتیا ته اغیزه نه کوي. زه منظوره یم.

کورنۍ پاملرنه.

زه په هغه وخت کې د یوې کورنۍ غړي پاملرنه کوله. دا وضعیت حل شوی دی.

دا یو شخصي کورنۍ مسله وه. دا مسله حل شوې ده.

مشورت او خپلواک کار.

زه د آزاد کار او مشورتي په برخه کې کار درلودم. اوس زه غواړم چې یو بشپړ وخت کار ته بیرته راستون شي.

زه د کوچنیو پیرودونکو سره په ګډ پروژو کار کړی - ډیری یې غیر رسمي و، له همدې امله زه د یو څه ثابت شی ته لتارۍ.

مسلکي ارزونه.

زه د خپل لیدلوري په بیا کتلو لپاره یوه وقفې ونوښه. اوس زه په دې پوهیږم چې زه څه غواړم او تګلاري ته ژمنیدم مطالعه، تفکر، او ځینې درسونه. دا دنده هغه څه سره سمون لري چې زه په دې اړه پایلې ته رسیدم چې غواړم چیرته تمرکز وکړم.

— 24.3 —

د بیرته راستنیدو تمپو.

بیاځلې کیدو پر مهال د بیا رغونې ساتنه.

د لومړي ځنډ وروسته د ثبات احساس چې راځي، قابل فهم دی: هغه وخت جبران کړئ چې ضایع شوی و، سمدلاسه هغه کچه ته بیرته راستنیدل چې پریښودلې وه، له شدت او تولید سره ثابت کړئ چې هغه خولی یوازې تیر شوی. دا اراده ښه نیت لري، مګر خطرناکه ده.

د بیا استعمال لاملونو له جملې څخه، د ستراسي کاري چاپیریالونه په ژوب کې د بیا استعمال لپاره تر ټولو نامطلوب لارې دي. ستراس هغه عصبي کیمیاوي سیستمونه کمزوري کوي چې د ژوب هدف یې د خوشحالي رغونې دی. زیان لرونکی کار د کورټیسول تولید زیاتوي، کوم چې د هوسا احساس او د ځان پر مخ ودریدو وړتیا کموي. که چیرې د ژوب په ساتنې کې وخت نه وي، نو ترلاسه شوي بریالیتوبونه ستراسي شي. هغه دنده چې موخه یې وه چې ثابتوالي وښیي، بیا به هغه څه وي چې دا ثابتوالی پای ته رسوي.

د تنظیم فاز - ولې د کمې بیا رغونې لومړۍ هوښیار دی.
د هغه کچې په سطحه بیرته راستنیدل چې مخکې یې درلوده، شاوخوا شپږ تر دولز میاشتو پورې. دا نه بل کار، بلکې تنظیم دی. د ثابتوالي په ثابتولو لپاره د اغیزمنې تمرین په توګه، مخکې له دې چې بشپړ بار واضافه کړئ. هغه مقایسه چې مهم ده: یو منځنۍ رول چې دوه کاله دوام کوي، ډیر عواید، ډیر مسلکي پرمختګ او ډیره ژوندانه ثبات تولیدوي، په پرتله د لوړ فشار لرونکي رول چې شش میاشتې دوام لري. د ښې کار کولو مخکې، د بیا رغونې لامل کیدی شي. حسابات تل په وروسته راځي. دریو ګروپونو: لومړۍ ټیټ کچه - کم ستونزه، کم مسؤلیت: د لومړي کچې متخصص، نیمه-وخت، د خدماتو کار. مناسب د لومړي بیا رغونې لپاره یا هغه وخت چې مخکینۍ کاري چاونسبز یو مهم تحریک و.
دوهم ټیټ کچه - منځنۍ ستونزه، واضح حدود، ثابت جوړښت: د منځني کچې متخصص، د اداره یا دولتي رولونه، سازمانونه چې وړاندوینه وړ کلتور لري. په عمومي توګه د لومړي بیا کار کولو لپاره وړاندیز شوی.
دریم ټیټ کچه - لوړ ستونزه، لوړ پاداش، بالاخره کچه: د مشرۍ، کوټا پر بنسټ د پلور، نوښتکار شرکتونو، او هغه چا لپاره چې په کې د "تل پاتې" کاري ژوره شتون لري. یوازې هغه مهال دې کچې ته بیرته راستنیدل ممکن وي چې په دوهم کچه کې ثابت والی وښودل شي، معمولاً د لمر له یو کال څخه وروسته. اعتراض وړاندوینه شوي دی: زه پیسې ته اړتیا لرم؛ زما پورونه شتون لري؛ زه نشم کولی د کم چاپیریې سره بیرته راستون. مهم پوښتنه دا ده: ایا تاسو هغه بیرته راستنیدو ته توانید لرئ چې شپږ میاشتې وروسته بیا ځوریدو ته لاره هواروي؟ د دوه کلونو لپاره په ثابت ډول د دوهم کچې دنده د عاید څخه ډیره ده. د درېیمې درجې دنده عواید، چې په هر مهم حساب کې ژر پای ته رسیږي.

د بیا رغونې لټوکاږې.

مهارتونه چې واقعیا نادر او موجود دي.

بیاځل، هغه وړتوبونه رامینځته کوي چې ډیرې مسلکي پراختیا پروګرامونو د ترلاسه کولو لپاره خورا هڅې او لګښت کاروي. دا وړتوبونه د یو خصوصي سرچینې څخه اخستل شوي دي. دا وړتوبونه واقعي دي او د دوی په اړه مستقیم خبرې کیدی شي، پرته له دې چې ویل شي چې دوی د کوم ځای څخه راغلي دي.

اصول ساده ده: هغه څه تشریح کړئ چې تاسو کولای شئ، نه دا چې تاسو څنګه یې زده کړه وکړه. هیڅ یو شماره د ځانګړنې منبع ته پوښتنه نه کوي. دوی پوښتنې کوي چې آیا دا شتون لري.

ستو ظرفیتونو چې د بیا رغونې له لارې جوړ شوي:

کړکیچ مدیریت (Recovery) بیاځلید:
داسې عمل کولو او پریکړه کولو توان چې کله ډېر څه په ورته وخت کې ستونزمن وي. ډیرې خلکو هغه ډول کړکیچ نه دی تجربه کړی چې د دې وړتیا په حقیقت سره ازمول شي. تاسو یې تجربه وکړئ. ازموینه ریښتینه وه، جوړ شوې وړتیا ریښتینه ده، او هغه شخص ته چې په ستونزمن حالت کې د ویرې احساس نه کوي، ډیر کلک ارزښت لري.

شکلې مقاومت:
د یو مهم زیانون په ګوته کولو توان - د کار له لاس ورکولو، اړیکې څخه جلا کیدل، کورونه، روغتیا - او بیا رغونې منظم ډول وکړئ. دا هغه څواکمنې نه ده چې د مشرۍ کتابونو کې تشریح شوې وي. دا هغه څواکمنې ده چې د یو څه مهم شی له لاس ورکولو څخه راځي او بیا یې بیا جوړوي. ډیرې خلکو په دې کچه ازمول شوي ندي. پیښو پېژندنه. کلونه د هغه شرایطو ته پام کول چې ځینې پایلې رامینځته کوي - د تشخیص کولو لپاره چې کومې ستونزې په ثابت ډول جبرته لامل کیږي، کومې سیګنالونه کومو پایلو ته مخکینی دي - یو ډول عملي پیښو پېژندنه جوړوي چې د مسلکي چاپیریو ته په مستقیم ډول تطبیق کیږي. د هغه وړتیا چې ستونزه له بشپړې رامینځته کیدو مخکې ووینې، یوه ریښتینۍ ارزښته ده، او دا د هغو شرایطو له امله ترلاسه شوې ده چې هغه یې اړینه کله.
د احساساتو هوښیارۍ.
چاپیره چې خلکو سره تېر کړئ چې ستونزې حلوي، د دې وړتیا رامینځته کوي چې ولیدل شي څه په واقعیت

.کې شتون لري، د هغه څه تر پواسطه چې ویل کیږي
بیا بیا ټولنې هر ډول کسانو څخه جوړښت شوي، د زده کړې او عایدونو مختلف کچو، او ژوند د تاریخونو سره.
دا تجربه وده کوي. د انسانی فهم یو لړ چې ډېری مسلکي چاپېریالونو کې شتون نلري. انضباط او ثابت
تمرین: بیا رغیدنې ته ورځنې تمرین اړتیا ده، پرته لدې چې حالت، موتیوی یا شرایط څنګه وي. هغه څوک چې
هر ډول ورځنې فعالیت ترسره کړی دی - سپورټ، مراقبه، ناستونو کې ګډون، د ژورنال لیکل - په میاشتو
کلونو کې د ستونزې له مخې، هغه انضباط جوړه کړې ده چې ډېر خلک یې ادعا کوي مګر یې تر لاسه نه دي
کړې. دا توپیر هغه کسانو ته معلوم دی چې هڅه کوي یې ووینډ. ریښه شوې ځان پوهیدل: صادقانه ځان
ارزونه، چې په تکرار سره او په سخته ترسره شي. دا د ځان پوهیدو یو کیفیت رامینځته کوي چې په
مسلکي چاپېریالونو کې خورا نادر دی. ډېری خلکو په کار ځایونو کې د خپلو چلند ډولونو په اړه مهم لاسته
لري. هغه څوک چې د خپل چلند په دقت سره وپلټلی وي - په شرایطو کې چې له صمیمیت څخه اړتیا وه - د
.دې نه لري

د هر ظرفیت ژبه ایزې اصطلاحاتو ته لېږد:

.د بیا رغونې لټوکاټې

.پرېږدئ چې زه ستاسو دنده او مسؤلیتونو په اړه نور معلومات درکوم

د سیاقې په اړه څه ویلای شئ؟

.بحران او شدید ستونې څخه د مخ ورلو څرنګوالی

.د فشار په حالت کې کار کوي؛ د ګډوډۍ په وخت کې آرام پاتې کیږي

زه آرام پاتې شم کله چې شیان خراب شي. زه داسې حالاتونو ته رسیدلی یم چې په کوم کې یې مجبور وم چې فشار لاندې .ارزونه وکړم او عمل وکړم - زه ګونښه نه شم کیږم

.بیا له خپله جوړول

.پروانېدل؛ د بدلون سره سمون؛ اورد مهالیز لید

.زه د هغه حالاتو څخه بېرته راستانه شوی یم چې په ډیرو برخو کې ناکام وو. زه پوهیږم څنګه بیا پیل وکړو او مخ بوځو

.ډاډیزې نښو پیژندنه مخکې له دې چې د شدت کچې ته ورسېږي

.پټرونکې پېژنه؛ د مشکلات په وارکې پیژندنه

زه هغه وخت پوهیږم کله چې یو څه په غلط ډول وده کوي، مخکې له دې چې دا یوه کړکیچه شي. زه زده کړل چې د لومړیو .نښو ته باور وکړم او عمل وکړم کله چې ستونزه لاهم کوچنۍ ده

.د نورو د ستونزو په اړه پوهېدل چې دوی تر مخکې نه ښیي

.لوړ عاطفي هوښی؛ د هیو په احساس؛ د خلکو پوهه

زه د خلکو په اړه هغه څه پیژنم چې واقعیا وشړي، نه یوازې هغه څه چې دوی وایي. دا ماته د ستونزمنو خبرو اترو کې مؤثره .ګرځوي

.ورځنۍ تمرین او د احساساتو له پام وړتیا پرته، تل حضور

.انضباط؛ اعتماد؛ ثابت قدمي

زه تل په ثابت ډول حاضرم. زه دا زده کړل چې پایلې ورځنۍ تمرین له امله راځي، نه د هڅونې له امله - او زه دا عادت جوړ کړی .دی

.خپل ځان د وخت په تېرېدو سره صادقانه ارزونه کول

.زهې پوهیدو؛ د ځان د ځواکونو او محدودیتونو په اړه روښانه والی

زه په دې اړه روښانه احساس لرم چې زه په کومو برخو کې قوي یم او په کومو برخو کې مې ملاتړ ته اړتیا ده. زه خپل ځان ته .اغېزمن نه ګورم، او زه په مناسب ډول د مرستې غوښتنه کوم

— 24.5 —

.د کار د بدلېدو خطر

.وړ نسخې څخه د خپاره کیدو مخنیوی l00د ټولنیز لحاظه قابل قب

کار هغه بدلون دی چې ډېر احتمال لري د پېژندلو څخه مخنیوی وشي، ځکه چې دا تمځای ورکوي په ځای د ګوتګانې. هغه څوک چې اته لس ساعت تېره اونۍ کار کوي، د ژمنې لپاره ستاینه کیږي. هیڅوک مداخله نه کوي. بیا هم، د کاري خوندیا د عصبي کیمیایي جوړښت له اړخه، په نړدې ډول نورو اجباري نمرو سره ورته دی: د لاسته راوړنې څخه ډوپامین، کورټیزول چې د مزمن ستونزې له امله عادي کیږي، شخصیت د کاري پایلې سره یوځای شوی، نو هغه څوک چې په دنده کې نه دی، .پوهیږي چې هغه څوک دی، او دا وضعیت لا پراخیدبیا د احساس کولو لپاره اړتیا لري چې همدغه تأثیر ولري

خطر ځانګړی دی: هغه څوک چې یو ډول اجباری چلند یې درک کړی، د نورمې په پرتله ډېر احتمال لري چې بل ډول چلند ته لاړ شي. د راحتۍ یا معنا ترلاسه کولو لپاره د شدید خارجي فعالیت لټون یوه پیژندلې او مناسبه طریقه ده. کار هغه ښه ده چې ټولنه یې تنظیم کړي ده ترڅو یې ستاینه وکړي.

د کار لپاره سخت حدود - مخکې له مخه نصب شوي
همدا جوړښت چې د موادو ته د لاسرسي محدودیت لاندې راځي، دلته هم پلیږي. کله چې آرام او روښانه یاست، بیا حدود ټاکئ. بیا دا حدود په جوړښت سره نه په هرې شېبه کې د اراده سره نافذ کړئ.

ساعات
د اونۍ لپاره اعظمي ساعتونو حد، چې په ځانګړې ډول وټاکل شي او واقعیا ځارل شي. شاوخوا څلور کاله تر چوالس ساعته یو مناسب پیل ټکی دی. د کار په پای کې یو اخطار مانا لري چې باید لاړ شئ - نه دا چې لومړی یو څه نور پای ته ورسوي.
یو څه نور دا یوازې د کار په وخت کې ده.
د کار څخه به علاوه، بل کوم کار نه.
د ټاکل شوي ساعت وروسته هیڅ ډول اړیکې نشته.
په ټاکل شوی استراحت ورځو کې ټول ورځې پرته له کار څخه.
ټیلیفون باید هغه حالت ته تنظیم شي چې د کار په وختونو سربیره ستاسو د شتون نه کولو ته اجازه ورکړي.
"عاجلي" کلمه باید ځانګړې تعریف ولري - ډیری هغه څه چې عاجلي بلل کیږي، واقعا عاجلي ندي.
بیا بیا هم، بیا بیا هم، بیا بیا هم: د بیا رغون اړتیا نه منل کیدای شي.
هغه عملونه چې د بیا رغون په پلوي کولو دي - سپورټ، خوب، درملتي مداخله، اړیکې، او هر هغه ځانګړې تمرین - کله چې کار وشي، لغوه نشي. مطالبات پراخیږي. دوی د لومړي حد دي. که یوې دندې ته د دوی مداوم قرباني اړتیا وي، دا په دنده کې مناسبت په اړه معلومات دي، نه دا چې قرباني توجیه شوې ده.

د رول څخه بهر شخصیت
کار هغه څه دي چې تاسو یې کوئ. دا هغه څه ندي چې تاسو یاست.
هغه پوښتنه چې باید په منظم ډول ځان ته وکړئ: که دا دنده سبا پایته ورسېږي، تاسو څوک شئ؟ ځواب باید هغه شیان ول شامل کړي چې د مسلکي عناوین څخه بهر دي. که نه وي، نو شخصیت د دندې سره یو ځای شوی دی. په دې حالت کې، د یوې برخې په توګه د بل څه په کارولو، هغه د ټرلو یوه ښه ده.

— 24.6 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۲۴ — بنسټیزې پوهیدلې:

تاسو د خیرات په لټه کې نه یاست. تاسو مناسبت یې ارزیابی کوئ. مرکه یو ګډ ارزښت دی - تاسو همدارنګه ټاکئ چې آیا دا چاپیریه کولی شي ستاسو د بیا رغونې ملاتړ وکړي. د ژوندلیک کې شتون لرونکي فضا هغه مهم څه نه دي چې تاسو یې لرئ. تاسو هغه ورتیاو درلوده چې ډیری کاندیدانو هڅه کړې ده، او په هر قیمت ترلاسه کول هم ستاسو لپاره مهمه ده. طبي معلومات شخصي دي. تاسو د کارونکي ته یې وراندې کولو اړتیا نلرئ. کوډین علاج یو روغتیا معلومات دی، قانون له مخې. محافظت، د مناسب شخصي ژوند ساتنې عمل دی، نه د فریب. هر یو له دریو برخو څخه - روغتیا، د کورنۍ پاملرنه، مشوره، او باقاعده ارزښتونه - سمه او کافي ده. زه ترجیح لرم چې تفصیرات یې شخصي وساتم. دا په مناسب ډول د څېړنې یو لړ پای کوي. بیرته راستنیدل به یوه مهمه موضوع وي. د لومړي مرحلې په سترګو کې د لوړ فشار لرونکي چاپیریالونه د بیا ځپلو لپاره خورا خطرناک دي. شاوخوا شپږ تر دولس میاشتو پورې د منځنۍ کچې استرس فاز نه دی. ډیموګرافي - دا یوې ستراتیژۍ ده. د یوې ثابتې او منځنۍ ونډې لخوا، ډیر څه ترلاسه کیږي په پرتله د ډیرو خلکو (Tier Two) هغه وخت چې یوه شدید ونډه وي چې بیا له دې وروسته ښه ښه راځي. دوهم ټیټ کچ لپاره د وراندیز حالت دی. بیرته تریاک نه شل کول، ریښتینې مهارتونه رامینځته کوي. د مهارت نوم واچوی، نه د سرچینې نوم. بحران مدیریت، پراخه ځواک، الګو پیژندنه، عاطفي هوښیارۍ، انضباط، ځان پوهیدل. دا نادر او ارزښت لرونکي دي او شتون لري. دوی په مسلکي ژبه وایئ پرته له دې چې تشریح کړئ چې دوی د کومې سرچینې څخه راځي. د کار په ځای کې د بدلېدو مخنیوی وکړئ. کاري خوند، نورو مجبوریتونو په څیر، د عصبي کیمیایي الګو کاروي—او ټولنه یې تمځای کوي.
د ساعتونو، شتون لپاره او د بیا رغونې لپاره د سخت محدودیتونو په ټاکلو مخکې مهال ټاکي.
په دنده بهر خپل شخصیت خوندي کړئ—که چیرې دنده پای ته ورسېږي، نو شخص باید لا هم پوه شي چې هغه څوک دی.
که یو دنده تل د بیا رغونې عملونو قربانی کول غواړي، نو دا دنده مناسب نه ده.
دا یو اورده لوبه ده، او دا د قوي بنیا پر اساس لوبوي. د مسلکي بیا رغونې ته وخت اړتیا لري. د کلونو په حساب، نه د اونیو په حساب.
په تدریجي او پایښت سره جوړه کړئ، نه په چټکۍ او ناپایښت سره.
هدف دا ندي چې له ورکې شوې مودې څخه بیا ترلاسه کړئ.
هدف دا دی چې هغه وخت جوړ کړئ چې ضائع نشي - هغه وخت چې راټول شي او ساتل شي.

تاسو داسې یو څه تجربه کړل چې کولی شي مسلکونه، اړیکې او ژوند پای ته ورسوي. تاسو بیا هم ژوندي یاست. تاسو دلته یاست، او اوس تاسو هغه پوښتنې کوئ چې مخکې یې نه درلودې - پوښتنې د بیا پیل په اړه، د تېرې دورې حساب کولو په اړه، د هغه څه خوندیتوب په اړه چې جوړ شوي دي، او همداوخت د راتلونکي جوړولو په اړه. د مسلکي ژوند ریکارډ کې شتون لرونکی ځنډ تر ټولو مهم نه دی چې تاسو یې تشات کړئ. هغه څه چې په دې کلونو کې وشول؟ — هغه څه چې تجربه وشوه، هغه څه چې ووینډل شول، او هغه څه چې بدل شول - یو ناڕینه یا ښځینه په ځان باندې او ستونزو باندې د نورو کسانو په پرتله ډیر پوهه ترلاسه کړ. دا یو څه ارزښت لري. دا یو مهم ارزښت لري. مناسب چاپیریال به نه غواړي چې تاسو د هغه څه لپاره بخښنه وغواړئ چې تاسو پاست. دا هغه روښتیا، مقاومت او ثبات ته ارزښت ورکوي چې دغه پروسه رامینځته کړې. نامناسب چاپیریال - هغه چاپیریال چې اوردې شیفتونه تمځای کوي او د سټرېوالي سره د ژمنې ګډول - دا هغه چاوتنه نه ده چې ستاسو بیا رغونې کولی شي. لومړی یې ومومئ. ځان په وروسته کې خوند واخلئ. په تدریجي ډول جوړ کړئ، هغه لار غوره کړئ چې مناسبه وي. تاسو هغه څه خوندي کول دي چې نورو ته به ورسوي. دا هیڅ نه ده. دا په ځای راواړو. سم دروازه خلاصېږي. په مناسب سرعت د هغې څخه تېر شئ.

پروتوکول ۲۴ پای ته ورسیده - د کار په ځای کې بیرته راستنیدل.

پروتوکول ۲۵

د خلاصې دروازې.

د عقیدې پرته روحانیت: د حیرانتیا، معنا او بیرته جوړیدو لپاره، هغه کسانو لپاره چې د دودونو څخه بهر ګرځي.

د هغه لپاره یوه پروټوکول چې نشي کولی باور رامینځته کړي، مګر لا هم هغه څه ته اړتیا لري چې باور یې چمتو کوي —

د لومړي کلمې په اړه: دودونه تل دا پوه وي: د هغه څه څخه بیرته راستنیدل چې ځان ته زیان رسوي، د ځان څخه بهر یو څه اړین دي. صوفی د الهیت په وړاندې د "اګو" له منځه وړلو خبرې کوي. بودایی عمل کوونکي د جلا ځان د تصور په بدل کې د بدلون جریان ته ځي. هغه څوک چې د شرابو له تعلیق څخه بیرته راځي، په یو کلیسا کې د هغه الله ته غوښتنې کوي چې هغه ته خپل عقل بیرته ورکړي. لکوټا جنګیالی د هغو قواوو څخه نبات ترلاسه کولو هڅه کوي چې د هغه د زیږیدو څخه مخکې و. او د هغه مړینې څخه به ژغورل شي. شکلونه مختلف دي. اړتیا نه بدله کیږي. هغه څه چې په هر جدي بیا رغون دود کې شتون لري، په هر کلتور او پراو کې چې د ځانګړي تخریب له ستونزې سره مخ شوی دی، د دې یو ډول دی: هغه شخصیت چې د ستونزې لامل شو، نشي کولی یوازې د حل لپاره سرچینه وي. باید یو څه شتون ولري چې د ځان څخه بهر وي - یو څه لوی، یو څه چې په مختلفو قواعدو کار کوي، یو څه چې معتاد به... داسې نه شئ کول چې یوازیتوب ته د مخکښ تجربې په اړه فکر وکړو. ډیریو کسانو لپاره، چې د بیرته تریاک نه ورکیدو تجربې لري، دا هیڅ ستونزه نه ده. هغه دود چې دوی یې پیدا کړی یا هغه چې دوی یې ورورځه، د مناسبې زمینه برابرولو لپاره خورا مهم دی. عمل پیژندل شوی دی، ټولنه شتون لري، او ژبه هم پوهیدا وړ ده. بیرته تریاک نه ورکیدو کې د روحاني اړخ احساس کول طبیعي وي ځکه چې دا یو جوړ شوي شیګړی دی. د نورو لپاره - او دوی ډیر شمیر نه دي - دودیز مذهبی چوکاټونه په سه توګه شتون نلري. نه له دښمنۍ له امله، او نه له بل دلیل څخه... سه نه، بلکې د دې لپاره چې ایمان د غوښتنې په واسطه کار نه کوي. هغه څوک چې نشي کولی په صادقانه توګه دعا وکړي، ډیر کمزورى ندي له هغه څخه چې کولای شي. دوی یو څه مختلف حالت لري، او دا حالت د ورته هدف ترلاسه کولو لپاره بل لاره غواړي. دا پروتوکول هغه لاره نقشوي. نه د دې لپاره چې د دودونو وړاندیزونو څخه لرې شي - "سنتور" د هغانو له ټولو سره اخلي، په هر یو کې ارزښت ویني، او هیڅ یو ته یې سپکاوی نه کوي - بلکې د دوی په نږدې کولو لپاره. چې دوی څه وړاندیز کوي، له هغه لید څخه چې کومه باور ته اړتیا نه لري.

— ۲۵.۱ —

مشکل او دوه غلط ځوابونه.

د جبري عقیدې او پوښتنې ترمنځ.

له ځان څخه ستر قدرت ته باور (Step) ډېرې بیا رغونې چارچنې د دیني مفروضاتو په بنګ کې لري. لومړۍ دولارز ګام غواړي، چې هغه کولی شي عقل را واستوي. دریم ګام د اراده او ژوند د خدا سره یوځای کولو تصمیم غواړي، لکه څنګه چې خدا پوهیږي. یاولسم ګام د دعا او تفکر په کارولو سره د خدا سره شعوري اړیکې سه کولو ته اشاره کوي.

د هغه کسانو لپاره چې په حقیقت کې د دې باورونو سره موافق نه دي، دا یوه عملي کړکیچ رامینځته کوي: نقشې ته د هغه ځانګړنې اړتیا ده چې د دوی تجربې په اړه شتون نلري. دوه ترټولو عام ځوابونه - او دواړه خطاو دي - اجباري اطاعت او بشپړ رد دي.

دوه ناکامۍ ډولونه:

اجباري مطابقت.
ډاډه کول چې تاسو هغه څه باور کوئ چې تاسو یې نه باور کوئ.
بدون داخلي حرکت د دعا حالتونو ته ځانګړېدل.
کلمات ووایه پرته له دې چې مناسب واقعیت شتون ولري.
کړي ne دا ناکامۍ نه کوي ځکه چې دا بې ایمان ده - که څه هم دا ده - بلکې د دې لپاره چې دا هغه څه تولید چې ریښتیني عمل تولیدوي.
د روحاني سه حالتونو کاري ګټې د ستاسو په حقیقي سه حالت څخه راځي، نه د دې د ترسره کولو څخه یو کس چې د دعا حالت ته ځانګړېږي، مګر په داخلي ډول ډاډمن وي... د نیوروکیمیایی او ذهنی ګټو ترلاسه کولو له مخې، دا بې ګټه ده او د ریښتیني تفکر تمرینونو څخه کومه هم ګټه نه کوي. د عملي ناکامۍ تر څنګ، یو مهم مسله شتون لري: بیا رغونه په حقیقت کې هغه پروسه ده چې د عمل بندولو او ریښتینې وجود پیل کولو ته اړتیا لري. هغه شخص ته دا امر کول چې دا پروسه په اجباري درواغو سره پیل کړي، مانا لري چې هغه ته وایې چې ریښتینول د درواغو پر بنسټ جوړ کړئ. ټولګه رد او پوښتنې د ټولې برخې په ګوښه transcendence د بلې لاره - نه یوازې د ځانګړو دیني شکلونو، بلکې د... د معنا او

کولو سره، دا د عدم توافق مسله د خورا لوړ معاوضې په قیمت حل کوي. هغه څوک چې استنتاج کوي چې ځکه چې هیڅ خدای شتون نلري، هیڅ شي مهم نه دی، هغه د بیا رغونې لپاره لومړی موتیون لري کړی. ولې ستونزمن عمل ته دوام ورکړئ؟ ولې په سبا کې پاملرنه وکړئ؟ هغه ذهن چې هیڅ sobriety کارولو؟ ولې د یو صادق استراحت ځای nihilism. دلیل نه مومب چې ادامه ورکړي، هغه ذهن چې جدي خطر سره مخ دي ندی. دا یو استنتاج دی، که څه هم په مفکوم کې منل شوی، مګر په عملي توګه د انسان د پایښت لپاره مناسب نه دی. هغه څوک چې واقعاً باور لري هیڅ شي مهم ندي، به نه وي راپورته کیدلی. دوی د نیهیلیزم څخه د پناه ځای په توګه کار کوي، حالکې په حقیقت کې د ارزښت له یوې نه پیژندل شوي احساس څخه عمل کوي. لاره تر دې دواړو ناکامیو ترمینځ محدود او واقعي ده، او دا لاره ډیر خلکو وکاروي: یو ډول معنویت چې د الهی ادعاوو ته اړتیا نلري، چې د دودونو وړاندیزونه د هغه لارو له لارې ترلاسه کوي چې... دوی د خپلو ځانګړو متافیزیکونو په اړتیا وي. عجبه پرته له افسانو. تواضع پرته له خدایه. تسلیم پرته له دعا. مانا پرته له کونی امر څخه.

یو څه چې د ځان څخه ستر وي.

د بیا رغون دودونه په حقیقت کې څه غواړي؟

په هر کلتور کې، هغه څه چې پاتې دي، یوه اړتیا ده: د خپلو ځان څخه بهر یو څه ومنئ. یو څه چې په خپلواک ډول کار کوي، پرته له ستاسو غوره کیدو او ارادې څخه. یو څه چې د پیښو پر سر د دې واک د ستاسو ځان څخه ډیر دی. یو څه چې تاسو یې نش لرئ د هوس له لارې بدلون راوړئ.

دا یو دیني ادعا نه ده. دا د یوې ذهنی او عملي موقفی تشریح دی - هغه چې پرته له دې چې په کوم خاص فلسفي نظر باور ولري، ترلاسه کیدی شي. ډیری شیان واقعاً د ځان څخه بهر شتون لري، پرته لدې چې د ځان ترجیحاتو ته پام وکړي، او د ارادې په زور یې نشي توانیدلی.

څلور مفاهیم د یو څه لوی شی په اړه:

* **د هغه خلکو ټولګه چې مخکې له دې دا ځمکه تېر شوي دي.**
* **د هغو کسانو ګډه تجربه چې هغه څه تېر کړي دي چې تاسو یې تجربه کوئ او یوه لار موندلې ده.**
* **هغه خونې چیرې چې خلک راټول کیږي.**
* **د هغو کسانانو راټول شوي حکمت چې هر ډول ستونې لري او د دوی څخه زده کړی دي.**

دا د هر یو شخص څخه لوی دی. دا هغه حکمت لري چې تاسو یې نه لرئ. دې سترګه غوښتل. چې تاسو لا لیدلي نه یاست. د دې په پامولو سره چې ډلې هغه معلومات لري چې ځان نه لري، دا هغه کاریږي چې "دې ته سپارل" د ژغورونکو لپاره لري. فزیکي قوانین چې شتون یې پرېږدوي، د ګرانوالي په اړه ستاسو غوښتنې ته توجه نه کوي. بیولوژي مخ روان دي، که تاسو پکې باور ولرئ یا نه. هغه عصبي کیمیایي پایلو لړ چې د یو موادو مصرف وروسته رامینځته کیږي، خپل مسار یې بشپړوي پرته له دې چې ستاسو اجازه واخلي. کائنات شتون درلود. د دې وړاندې چې تاسو وزئ، دا به دوام وکړي او د خپلو مړو وروسته به هم دوام ولري. دا هغه شیان دي چې د ځان څخه ستر دي او د هغه قواعدو په واسطه کار کوي چې ځان یې نه لیکلي او نشي کولی یې بد بولي. د دوی واک ومنل - منل چې واقعیت قابل مذاکره ندي - په عمل کې د هغه تسلیم سره ورته دی چې د دعا هڅه کوي رامینځته کړي. د عمل او پایلې تر مینځ ثابتې اړیکې شتون لري. علت د تاثیر په څیر زمور په سترګه معلوم دي. هغه څه چې پرون وشل، نن څه شتون لري هغه شکل ورکوي. د انتخاب شوی دا اورده دوره د دې ژوند څخه مخکې شتون درلوده او به یې له هغې وروسته هم دوام وکړي. د هر هغه ځمکې لاندې لرغوندي پرتونه چې تاسو پرې ولاړ یاست. د ستورو څراغلی چې د انساني قبیلې له پیدایښت مخکې خپاره شوی و. دا پوهیدل چې انسان د دې پراخه دوره کې څومره کوچنی دی، د ځان کمښت نه کوي - بلکې یې په سیاقته کې ځای ورکوي. هغه ستونزې چې مطلق احساس کیږي، نسبي کیږي. هغه ستونزه چې تل بد کوم چې تل هڅه کوي چې د شتون لرونکي کائنات په ډاګه (زړه) "ego" شکاري، خپله یوازې تمځایي وي. د کولو سره پراخه شي، خپل واقعي اندازه کموي.

چار مفاهیم او دا چې هر یو څنګه د دودونو اړتیاوې پوره کوي:

د ماشوم زیږیدنه

څه شی یې لویوي؟

دې چې دا څه کار کوي.

عملي کې
اجتماع.

ټولیزه پوهه د هر یوه شخص په پوهه نه وي.
د تنووالي کمون؛ د شخصي تجربې څخه بهر د راټول شوي پوهې چمتل.
دا ډلې هغه څه لیدلي دي چې زه لا یې نه دی لیدلي.
جغرافیه
قوانین چې د انسانی اراده له مخې نه بدلیږي.
تسلیم کول ممکن نه وي - ځینې شیان د خبرو لپاره مناسب ندي.
حقیقت خپلې غوښتنې سره سم نه شي؛ زه د حقیقت سره سم شم.
سبب او عواقب.
عملونه پایلېږي، که موخه ولې شي او که نه.
زه د هغه شی په واسطه چې زه کوم، کولی شم پایلې اغیزې کړم.
نن چې څه کوئ، هغه کلې ته ځانګړیږي.
زمان.
هغه اوږده دوره چې د هر فرد ژوند دمخه رامنځته شوه او به یې وروسته هم دوام ولري.
دا اوسنۍ ستونزه ریښتیا ده، مګر دا هم د مؤقتې مودې وه.
دا وخت تیر شي؛ دا تېریدل یقیني دي.

د دودونو تر مینځ حرکت.

د با ایمان کسانو سره د مخکې په موډل کې د شخړو څخه مخنیوی.

هغه څوک چې د دودونو څخه بهر ګرځي، او د ښېرته رغونې ټولنو په منځ کې دی، چې اکثراً ځانګړي مذهبي ژبه لري، هغه یو عملي ستونزه سره مخ ده: څنګه د دې ټولنې وړاندیز شوي شیان ترلاسه کړي پرته له دې چې یا یې د باورونو ته دروغ ووایي چې دوی یې نه ساتي، یا هغه خلکو ته اړتیا ولري چې دوی دا باورونه ساتي.

ځواب هغه څه کې دی چې ممکن "ژباړه" وپیژندل شي - هغه څه وه کول چې ویل شوي دي د هغه ځانګړي کلمې په شاوخوا کې چې دا وړاندې شوي دي. هر ديني دود د انسانیو تجربو او اړتیاوو په اړه خبرې کوي، هغې ځانګړې ژبې او فلسفې له لارې چې د دوی کلتور او تاریخ لري. هغه تجربې او اړتیاو اکثراً نړیوال وي. هغه ژبه ځانګړې دی. څوک چې د لاندینۍ تجربې په اړه پوهه لري، کولی شي د ژبني توپیر څخه بهر پیل وکړي.

د ژباړې تمرین
کله چې څوک وایي: خدای مې دا هوښیارۍ ورکړه.
د بیان شوي تجربې په اړه: مننه، تواضع، پوهیدل چې د ځان څخه بهرني قواو په شتون سره دا پایله رامینځته شوه.
دا تجربه ومنئ.
زه ډیر خوشحاله یم چې تاسو هغه څه وموندلي چې کار کوي.
پاسې خورا صادق دی - یو څه کار وکړ، څوک خپل لاره وموندلې، مننه ریښتیا ده.
د دې په اړه چې څوک یا څه د دې هوښیارۍ ورکړي، دا د بحث موضوع نه ده.
کله چې څوک وایي: زه د لارښوونې لپاره دعا وکړه او دا موندلي. تجربې: یو تفکر تمرین و چې هغه ته د روښتیا رامینځته کولو ته اجازه ورکړله. دنده: د ځیري کولو، سکوت کیدو، او داخلي توجه کولو ارزښت په ثابت ډول ښودل شوی و. د دې تمرین ملاتفت وکړئ. دا ډول روښتیا تل په آسانه نه راځي - دا لیدل کیږي چې د ځیري کول یې مرسته کړې وه. تاسو هغه څه ته اړتیا لرئ چې واقعا وشو، کوم چې ریښتینی دی او کله چې تاسو یو ستونزمنه پوښتنې سره په سکوت کې ناست وي، نو دا هم ستاسو په کچه شوی و. کله چې څوک وایي: دا وه د یوې معجزې تجربه: د یوې نامناسب مثبت پایلې په اړه حیرانتیا، د نړۍ په دې تمایل باندې حیرانتیا چې هغه څه تولید کړي چې د احتمالاتو څخه بهر احساس شوي. دا حیرانتیا شریک کړئ. دا خورا ښکاره ده. د دې تشریح کې یو څه په بشپړه توګه سم دی: نامناسب شیان واقع کیږي، او د یوې لپاره شتون کول یوه ریښتینې حیرانتیا رامینځته کوي پرته له دې چې څنګه تشریح شي. کله چې څوک وایي: الله زما لپاره یو پلان لري.
تجربه: امید، مخ ته ځي، باور چې اوسني ستونزه پای نه دی. دا کیسه. د امید سره اړیکه ونیسئ. هغه شی چې تاسو ته ځانګړی احساس ورکوي، دا ده چې تاسو کولی شئ په دې پروسې باور وکړئ. باور، راتلونکي ته تمځای، او احساس چې اوسنی ستونزی پای نه دی - دا ټول واقعي او ارزښته دي، او تاسو یې صادقانه مني شئ. اصل: د متافیزیک سره بحث مه کوئ او هڅه مه کوئ چې وښیئ چې تاسو ورسره موافق یاست. د هغه تجربې سره اړیکه ونیسئ چې متافیزیک کوډ کوي. هغه انسان چې په مخ کې دی... په ریښتیا څه ویل غواړئ. هلته ورسیدا.

کله چې د بدلون هڅه وشي — په شکښلو حدونو سره د حالت مدیریت
ځینې وختونه، څوک ممکن نه غواړي خپل تجربې شریک کړي او مخ بوخ شي - دوی به وغواړي چې تاسو یې خپله کړنه ومنئ، په دې اندښنه چې ستاسو بیا رغونې مکمل نه دی پرته له دوي په دود له. دا اړتیا لري چې یو حد وټاکي، هغه حد چې بې ځور او بې معافیت وي.
کله چې په نرم سره وغواړي، زه قدروم چې تاسو خپل تجربې شریک کوئ - زه کولی شم وګورم چې دا څومره مهم دی ستاسو لپاره. زما لاره مختلفه ده، او دا کار کوي. زما لپاره. راځئ چې مور دواړو هغه کار ته دوام ورکړو چې موخه ترلاسه کړي ده. کله چې زما پرې ډیر فشار راوړل شي، زه د دې په اړه ډېر فکر کړی دی. زه پوهیږم چې زما لپاره څه کار کوي او دا پکې شامل نه دي. زه اوس مهال د دې خارنې ته چمتو نه یم. ایا مور کولی شو هغه څه تمرکز وکړو چې مور مشترک لرو؟ کله چې فشار دوام وموميي، زه په خپل دریځ کې روښانه پیغام ورکړی دی. زه غواړم چې تاسو دا درناوی وکړئ. زه به د دې په اړه بحث ونه کړم. ترتیب: د دوی تجربې ته ومنئ، ستاسو دریځ بیان کړئ. موقف وکړئ، د یوې ګډې لیدلوري په لور ځانګرځوئ، او یوازې که اړتیا وي، د سخت حدونو ته لاړ شئ. هدف دا ندي چې جده وګټئ. هدف دا دی چې هغه اړیکې خوندي کړئ چې په صادق ډول رامینځته شوي وي. کله چې څوک وایي چې به ستاسو لپاره دعا وکړي، مناسب ځواب د دې پاملرنې لپاره منnه ده، نه د اغیزمنتیا په اړه درس. منnه ده -- زه د هغه فکر قدروم. دا ښه او صادق دي.

— 25.4 —

د حیرت عمل.

د هغه دیني پیغام سرچینې چې نورو لارو له لارې وړاندې شوي.

دیني دودونه یوازې د باور له لارې بریالی نه شي کېږي. دوی د عمل له لارې بریالی شي - د منظمو، تکراري تجربو له لارې چې ځانګړي حالتونه رامینځته کوي. ترټولو مهم یې ده: حیرانتوب: هغه تجربه چې په کوم شی باندې لیدل کیږي چې خورا لوی، ښکلی یا پیچلي وي، او د دې په واسطه فرد د خپل مرکزیت څخه د یو څه مودې لپاره لاس اخلي.

اوسې احساس یوازې ښه نه دی. ځیرنو په خپلو اغیزو باندې چې د اوسې احساس شتون لري، ثابتې کمښتونه ښیي په ځان تمرکز کولو، د سوزیدنې نښاهونو کې، او د اندیښنې په کچه؛ او ثابتې زیاتوالی ښیي په ګټه چلند کې، په احساس شوي ټراک کې، او د ژوند په رضایت کې. دا یوازې کوچنۍ اغیزې نه دي. دودونه د اوسې احساس په موخه په منظم ډول وده ورکړی دی ځکه چې دا هغه حالتونه تولیدوي چې واقعیا د هغو انسانانو لپاره ګټور دي چې هڅه کوي ښه ژوند وکړي.

هغه څوک چې د ديني معمار، مقدس موسیقي او ګډې دعا له لارې حیرت منیدو ته نشي رسېدلی، باید دا حیرت نورو لارو ته ترلاسه کړي. دا لاره شتون لري. دوی یوازې په اراده سره کارول غواړي.

پنځ سرچینې چې د دنیوي حیرانتیا لامل ګرځي:

د کائنات پراخوالی:
*** د رېنا لرونکي کائنات کې د خپرېدو وړ ستورو شمېر له ځمکې په هر ساحلي سیمه کې د ماسټر ذراتو شمېر څخه ډېر دی.**
*** له تر ټولو لرې لیدل شوي ګالاکسي څخه راتللې رېنا هغه مهال خپره شوه چې ځمکه نه وه جوړه شوې.**
*** د ستورو اټومونه چې په میلیاردونو کاله وړاندې ومړه، د ستورو هستوي نارو کې جوړ شوي وو، او دا اټومونه یوازې ستاسو بدن ته دي. تاسو په خورا حقیقت سره "ستاره غبرګون" یاست. — هغه هوښیاره ماده چې ځان یې داسې تنظیم کړی چې د هغه کائنات ته وګوري چې له هغې څخه راټول شوی و. د دې نه منل کیږي چې دا د افسانو اړتیا لري. ټول یې تاییدیدونکي دي. او کله چې په ریښتیني توګه په ذهن کې وساتل شي — نه یوازې د یادونې لپاره بلکې د تجربې کولو لپاره — نو دا همدې هغه کیفیت رامینځته کوي چې د یو کلیسا کې ولاړ وي. یو څه په ځان کې خوشبوه. د ژوندۍ سیستمونو پیچلتیا. د انسان بدن کې تقریباً یو شپیږ تر ټولو لوی سلولونو، چې هر یو په ټانیه کې زره رنګه کیمیاوي تاوتریخوالي کوي، ټول پرته له مرکزي لارښود تنظیم شوي. مغز تقریباً اته شپږ میلیارده نورون لري، چې د خورا پیچلي الګو په ډول ټرل شوي، چې شعور تولیدوي - یو پدیده چې دومره نامحتمه ده چې د پیړیو ځیرنو وروسته هم تشریح نه شوي. هغه حقیقت چې تاسو شتون لرئ، د بقا یوه تسلسل پای ته رسېدلی، چې څلویښت میلیارده کاله مخکې د لومړي تکثیر کوونکي جزي څخه پیل شوی، عادي ندي. ناست په آرام د دې واقعیت په درک کولو سره، او اجازه ورکولو سره چې دا واقعیت په تاسو باندې تاثیر وکړي، یوه ریښتیني حیرانتیا رامینځته کیږي. د ریاضیاتو ښه. هغه پرتله چې د ګالاکسي په څرخ کې راښکاري، همدغه پرتله د نانیلوس خولې په حجرو کې، د یوې سیند دلتا په څانګیزونو کې او د ډاډ بوټو په تخمونو کې شتون لري. ریاضیات، کوم چې یوه بشریت جوړونکي ده، د فزیکي کائنات بڼې ته حیرانونکي دقت سره تشریحوي - یو عجیب همغږي چې فزیک پوهانو یې نوم او په دې باندې یوې پینځه پیړۍ راهیسې حیرانتیدل. عالم قابل فهم دی. دا څرګنده نده. دا بل ډول هم شوای. هغه حقیقت چې دا بل ډول دی - هغه چې عقل د واقعیت سره اړیکه نیولی شي - هغه د هغو کسانو لپاره یو ریښتینی احترام دی چې په دې باندې اورده مهال ګوري. پراخه طبیعي سیستمونه: ځنګلونه د زیرېنې فنګس شبکو له لارې خبرې کوي، چې د تغذیې او کیمیاوي سیګنالن تجارت کوي په هغه الګو کې چې د یوه ویښ شوي عصبي سیستم په څیر دی. سمندري جریانونه د حرارت په دورو کې د سیاري شاوخوا حرکت کوي. چې میلیونونو کلونه راهنودلې دي. د تودې په سترګه، ستړې ته د ننوتلو او د خلکو تر منځ د معلوماتو تبادله ممکن

ده. دا هغه څه دي چې مور يې "انټرنېټ" بل لرو. دا يو نړيوال شبکې دی چې د کمپيوټرونو، ګرځنده تليفونونو او نورو بريښنايی وسيال لپاره د معلوماتو رسولو لپاره کارول کيږي. انټرنېټ د دې لپاره کارول کيږي چې:
* معلومات ترلاسه کړئ
* نورو سره اړيکه ونيسئ
* سوداګرۍ وکړئ
* لوبې وکړئ
* فلمونه وګورئ
* موسيقي واورئ

انټرنېټ يو خورا قوي وسيله ده، مګر دا مهمه ده چې د دې کارولو خرنګوالي ته پام وکړئ. انټرنېټ ممکن خطرناک هم وي که چيرې احتياط وشي. دلته ځينې وړانديزونه شتون لري چې څنګه په خوندي ډول انټرنېټ وکاروئ:
* خپل شخصي معلومات شريک کړئ.
* د ناشناسو سره آنلاين خبره وکړئ.
* هغه سايټونو ته لاړ شئ چې تاسو باور نه لرئ.
* د ويروسونو او بله خورا زيان رسونکي سافټويرو څخه احتياط وکړئ.

که تاسو په انټرنېټ کې ستونزه ليدلې وي، نو مهرباني وکړئ د مرستې لپاره اړيکه ونيسئ. تاسو کولی شئ زمور د ويب پاڼې له لارې يا د تليفون له لارې مور سره اړيکه ونيسئ. عشق او غم په هر بشري کلتور کې ثبت شوي، پرته له کوم استثنا څخه. هنر شاوخوا پنځه لسيزې راهيسې جوړ شوی دی. موسيقي په هر ټولنه کې موجود دی. د هغه چا له لاس ورکولو تجربه چې مور يې خورا خوښوو، يو شخص ته د هر کلتور، هر پراو او هر شرايطو څخه په درد احساس راپاروي. هغه حقيقت چې مور وکولای شو يو بل ته پوه شوو - هغه غم چې يو څوک په بل ژبه، بل وخت او بل نړۍ کې احساسوي، د غم په توګه ثبت کيږي. — د دې په اړه يو څه ووېدل خوښ به وي. انساني اړيکې داسې نه دي چې دوی کم واقعيت ولري، حتی که دوی طبيعي ربشه لري، نه د ماورايی.

کالیبراشن میتودونه - د باور په توګه منظمې کړنې

دينې ټولنې دا زده کړلې ده چې حيرانتيا يوازې ځان ساتي که چيرې مداومې تمرين وشي. اتوار ورځنۍ ګډون، ورځنۍ دعا، او منظم تفکر - دا يوازې د باور څرګندونې نه دي. دوی هغه تجربو ته منظمې دوزونه دي چې باور يې ممکن کوي. هغه شخص چې په ژغورنې کې دی او د يوې دود له بهر ژوند کوي، ورته اړتيا لري چې ورته تمرينونه ولري، همدارنګه منظميت هم.

سترګو ته کتنه - په هرو اونۍ کې لږترلالايه شپه وشي.

بهر تلئ.

يو ځای وموميئ چې کافي تور وي څو ښه ليدل شي.

پورته وګورئ. د لسو تر بيستو دقيقو پورې، د سکرين په کارولو پرته. هغه ړنا چې خپلو سترګو ته راځي، د دې سرچينې څخه کلونه مخکې يا سلګانې کلونو مخکې راوتلې ده. تاسو خورا کوچۍ ياه. دا يو مشکل نه دی. دا مناسب دي، او دا يو راحت دی. د لوی طبيعي سيستمونو سره نږديت - که ممکن وي، مياشتنۍ. په اوبو لور ته ولاړ شئ يا د غرونو لورو کې. دا سيستمونه د خپلو نسلونو له راتلو څخه وړاندې سلګانې کلونه کار کوي او به دوام وموميي. دا کار به اوردې مودې وروسته هم دوام وکړي. دا هيڅ خپله غمجن نه ده. دا يو سياق دی. د ځانګړنې، کوم چې تل په خپل مرکزيت ټينګار کوي، يو څه آرام کيږي کله چې هغه د هغه شی شتون □□□□□□□□ احساسوي کوم چې پدې شي ته پاملرنه نه کوي. پيچلتيا تفکر - ورځنۍ

په ارام ډول د پنځو تر لسو دقيقو پورې ناست شئ او هغه څه باندې تمرکز وکړئ چې ستړی بدن کې رامينځته کيږي پرته له دې چې تاسو پرې کنټرول ولرئ: د زړه ضربان، نفس، مداوم حجراتي کار. تاسو د ډيرو شيانو مسؤليت نه لرئ چې ستاسو په بدن کې دوام لري. تاسو ژوندي ياست. د دې پوهيدو په اړه څيړنه څو دقيقې ورځې کې وکړئ، دا هغه احساس رامينځته کوي چې د دعا لپاره مومنان تجربه کوي. عميق مطالعه او کتابونه او مستندات په ګواښي، تکاميز تاريخ او کائناتو باندې تمرکز کوي، يوازې زده کړې نه دي. دوی تنظيموي - دوی د وخت فريم بدلوي چې په کوم کې چې اوسني ستونزه تجربېږي. هغه ستونزې چې د تلپاره احساس کيږي، کله چې د دريو سوه ميليونه کلونو په شاوخوا کې ووينئ، خپل تداوميت څرګندوي. کلونه څنګلونو.

معنا جوړول.

د کائناتي تضمين پرته موخه.

په دودونو کې د معنا يو جوړ شوي شکل شتون لري: يو کونی داستان، کوم چې په دې کې د فرد ژوند يو ځای او هدف لري، چې د هغه څه لخوا ټاکل شوی دی چې د فرد څخه بهر دي. د هغو کسانو لپاره چې کولای شي په ريښتينې توګه د يوې دود سره ژوند ولري، دا يو مهم سرچينه ده. د هغو کسانو لپاره چې نشي کولی، پوښتنې دا ده چې آيا معنا د نورو لارو له لارې شتون لري.

دا د بلې طريقې ده. په دې بدل کې، چې تاسو مخکې له دې معنا ومومئ، معنا د هغه انتخابونو له لارې جوړيږي چې تاسو څه ته پاملرنه کوئ او څنګه عمل وکړئ د هغه څه په اړه چې تاسو يې پاملرنه کوئ. دا د کم شوي معنا نه ده. جوړ شوې معنا د کاري معنا ده، او کاري معنا هغه څه دي چې بيا رغيدو ته اړتيا لري.

پنج سرچينې د جوړ شوي معنا لپاره:

د اړيکو هغه اړخونه چې مهم دي - هغه کسان چې په هغوی سره ستاسو ژوند ډير واقعي احساس کوي. هغه ټولنه چې نور هم د بيا رغونې په لاره کې دي، او چا ته يې د ستونزې پوهه نه ده مستقيمه. د پيژندلو عمل او د نورو پيژندلو. انسانان په عميق عصبي ډول ټولنيز ژونکي دي؛ اړيکه د ښه ژوند لپاره ترټولو مهمه ده او د معنا لپاره هم ترټولو مهمه ده. ستاسو شتون په نورو زندګيو کې، او د دوی شتون ستاسو ژوند کې، نه دی... يو کوچنی شی. د يو څه ښه ترسره کولو عمل، يوازې د ځان لپاره. د احتياط سره ترسره شوې کار. هغه مهارت چې په اوردو کې وده کوي. هر هغه څه چې رامينځته شوي وي چې مخکې نه وو - يو وعده، يو خبرې اتره، يو ليکلی شی، ترميم شوی شی، يوه باغچه. غوره والی خپل دليل دی؛ د يو څه ته ريښتيني توجه ورکولو عمل ورته اهميت ورکوي، او د دا ډول کړنو لمر شوی مقدار هغه ژوند جوړوي چې يو څه رامينځته کړي دي. وده. د بېلاوبدو، نه يوازې د زړښت له امله، بلکې په حقيقت سره د بدلون. بيا رغونه په خورا معمولي ډول د بدلون دی: هغه څوک چې د دې پروسې سره جدي مينه لري، هغه شخص ندی چې پکې داخل شوی و. دا بدلون د معنا لپاره اتفاقي نه دی. دا معنا ده. د پرمختګ ځان يوه موخه ده. مرسته د نړ په هر ډول موجود ډول کې د ستونځو کمولو. د هغه چا سره مرسته کول چې تاسو هم هلته وه. هغه څه پرېږدئ چې تاسو يې لمس کوئ، يو... د هغې څخه ښه چې تاسو يې ومونډلی وه. ستاسو شتون د خپلو تجربو نه منزله اغيزه درلوده. دا هر چا لپاره، په هر کچه، او د هر ډول سرچينو سره شتون لري. دا د عظمت ته اړتيا نلري. يوازې د ګټور کيدو تصميم ته اړتيا لري. تجربه
د احساس کولو وړتيا حيرانونکې ده او دا تضمين شوي نه وه. هغه حقيقت چې نړ د شکلا لپاره پرانيستل شوې ده - هغه چې موسيقي کولی شي يو شخص ته حرکت ورکړي، هغه چې يوه منظر کولی شي حيرانتوب رامينځته کړي، دا چې د خلکو ترمنځ مينه ممکنه وي، او دا چې غم ثابتوي چې څومره مهمه وه، دا بايد ونه ګڼل شي چې د عادي شيان دي. هغه څه چې بيا رغيدنه تامينوي هغه دا ده چې په تجربو کې شتون ولرئ، نه دا چې ځپ شوي ياست. دا بيا رغيدنه هم خورا مهمې دي.

پنج سرچينې چې د جوړ شوي معنا لپاره کارول کيږي - هر يو څه ښکاري او ولې هر يو کار کوي:

معنا سرچينه

دا څنګه ښکاري.

د کار کولو لامل.

□□□

علاقات، بيرته جوړيدو ټولنې، نورو ته د مرستې.

مرکزی انساني طبيعت ټولنيز دی؛ ټړون هغه لومړی وسيله ده چې له هغې د معنا احساس او ساتنه کېږي.

Craft

کار کې غوره والی، تخليقی جوړونه، هغه شيان جوړول چې مخکې شتون نه درلود.

داسې کارونو ترس لرو چې د ځان څخه بهر په څه باندې پاملرنه او مهارت رامينځته کوو، د موخې ته ښه ورکوي.

پرکښدل

خپل ځان ځارنه، بيا رغون د بدلون په توګه، د وخت په تيريدو سره د يو بل حالت ته رسيدل.

پرګرځيدو لپاره يوې هستې (Recovery Kernel) يوه طرحه (Blueprint) اړتيا ده، Naloxone، COMT، DRD2، MTHFR، جوړ کړئ، findahelpline.com ته لاړ شئ.

پرکړو تل په مخ ولاړو وي؛ د حرکت احساس چې د څه شی په لور دی، د دوام لپاره اراده ساتي.

مرسته.

د هغو کسانو سره مرسته کول چې هغه ځای کې دي چيرې چې تاسو مخکې وو؛ د زيانون کمولو؛ هغه څه ښه پرېږدئ چې تاسو يې لمس کوئ.

د ځان څخه بهرنی تاثير د معنا د حوزې پراخولو لامل ګرځي، چې دا د شخصي تجربې تر هغه څه پير وي.

تجربه

حضور، شکلا، مينه، حيرانتوب، او غم - د هغه ټولو شيانو بشپړ لړ چې شعور يې ممکنوي.

حس کولو وړتيا يوازې ځانته سترګه ده؛ د ژوند تجربې هغه څه ندي چې بل څه ته کار وي - دا هغه شي دی.

— 25.6 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۲۵ — بنسټیزې پوهیدلې

ستاسو د دې لپاره چې بیا رغون ومومئ، اړتیا نلرئ هغه څه و باور کړئ چې تاسو یې باور نه لرئ. دودونه له ځان څخه بهر یو څه غواړي - د یوې ځانګړې خدای په باور نه. اجباري باور د عمل ترسره کولو لامل کیږي، بیا هم د دې کارونې نه. ناهیلی بل غلط ځواب دی - معنا ردول په پراخه توګه د پایښت سره خپله اړخې نه لري. یو روحانیت شتون لري چې له الهی ادعاو څخه غوښتنې نه کوي او دا کاري دي. یو څه واقعیا بهرنۍ شتون لري. له ځان څخه د هغه څه شتون لري چې د الهیات پرته هم ترلاسه کیدی شي. د هغو کسانو ټولګه چې له دې مخکې دا تجربه کړې ده: د دوی حکمت هر یوه فرد په پرتله ډیر دی. فزیکي واقعیت: هغه قوانین چې پرته لدې چې ستاسو تر څښتځه وینا وشي کار کوي او نشمای شي لغوه شي. علت او عواقب: د هغه څه تر منځ ثابت اړیکه چې ترسره کیږي او هغه څه چې وروسته راځي. وخت، په خپله ژوره: هغه پراخه دوره چې هر فرد ستونزه یې په سیاق کې ځای ورکوي. مذهبي ژبه د بشریت نړیوالو تجربو کوډ کوي. ترکیب هر یو دود ته ځانګړی دی؛ کوډ شوې تجربې. په ډیر وختونو کې، احساسات نړیوال وي. هغه څه واورئ چې د ځانګړي کلمو تر شا څرنګه بیان شوي. د تجربې په اړه ځواب ورکړئ - مننه، امید، راحتۍ، حیرانتوب - نه د فلسفې په اړه. بحث مه کوئ، او نه هم دروغ وایئ؛ په عملي پلوه سره اړیکه ونیسئ. کله چې د بدلون هڅه وشي: د دوی تجربې ته ومنئ، ستونزه یې بیان کړئ، او بیا یې بل لور ته واړوئ؛ یوازې هغه مهال د ستونزې کچه پورته کړئ کله چې اړتیا وي. حیرانتوب یو عصبي اړتیا ده، نه یوه تفریحي توګه. حیرانتوب ځانګړی تمرکز، فکرونه او اندیښنې کموي؛ او د اړیکو، ښه چلندونو او احساساتو زیاتوالی رامینځته کوي. دوی داسې سرچینې دي چې په کې د نړۍ رامینځته کیدو، ژوندۍ پیچلتیا، ریاضي نمائنې، طبیعي سیستمونه او د انسان تجربو په اړه معلومات شتون لري.

دا مهمه ده چې دې کارونو ته منظم ډول دوام ورکړئ، ځکه چې حیرانتیا یوازې د هڅولو پرته به پایسته نشي.

هرو میاشت کې د پراخ طبیعي سیمو سره نږدیت، او ورځ تر ورځې د پیچلتیا په اړه فکر وکړئ.

معنا څه شی ندي چې ومومل شي، بلکې هغه څه دي چې مور یې جوړوو، او دا جوړ شوي معنا کار کوي.

اړیکې: ستونزه په نورو ژوند کې شتون لري، او دوی هم په تاسو باندې.

مهارت: د هر څه سره ریښتینی پالنه کول. پرګړځیدو د هغه بدلون په اړه خبره ده، چې دې ته جدي توجه ورکولېږي.

مرسته: د ستونزو کمولو لپاره هر هغه لاره کارول چې تاسو ته شتون لري.

تجربه: د هغه څه سره موجود وي چې شعور ممکن شي - ښکلا، مینه، غم، حیرانتوب.

تاسو پریکړه کوئ چې څه مهم دي. بیا په دې ډول ژوند وکړئ. دا هیڅوالي نه ده - دا خپلواکي ده.

د بودا یو تن چې آرام راغلی دی، او د صوفی یو تن چې په ذکر کې ګرځي، او د لاکوټا یو تن چې په عرق لرونکي خیمه کې لید ترلاسه کوي، او د یهودو یوه مشر چې په روښنایی کې تورات مطالعه کوي، او هغه ځوک چې په ریکاوری کې پیل کړی دی، چې په ماسختیا کې بهر ناست دی او ستوري ته ګوري - ټول دا کارونه یو څه ورته دي، که څه هم د بڼې په لوی توپیرونو سره. دوی ومني چې دوی د سیمې ترټولو ستر شی ندي. دوی ځانګړی کوي خو ځانونه د هغه څه په مینځ کې ځای ورکوي چې له دوی وراندې شوي او به ورځخه وروسته پاتې شي. دوی، د یو شببي لپاره، د جلا شخصیت د خپل مرکزیت په اړه سترې کوونکي ټینګار څخه خلاص وي. دا ستاسو لپاره شتون لري. دا اړتیا نه لري چې تاسو کوم تقلید د کائنات په اړه ادعاوې ومنئ. یوازې دا اړین دي چې تاسو هڅه وکړئ، په منظم ډول، د یو څه واقعا لوی شی په وراندې کوچنی شئ. سیارې به کار وکړي. سمندر به کار وکړي. پیچلتیا ستو ځان په خو دقیقو سکوت کې به کار وکړي. هغه کسان چې د دې خونې په کې دي او چاته هم ورته تجربه شوې ده، او لاره یې موندلې ده، به کار وکړي. دودونه هر یو یې خپل لاره دا تجربې ته موندلې ده. تاسو اړتیا نلرئ چې د دوی له کومې لارې څخه کار د تسلط کمیدل، د اندیښنې پراخول تر شخصي "ego" واخلئ. خو هغه تجربه چې دوی یې اشاره کوي - د حدونو بهر، او د... یو څه چې داسې قواعدو په واسطه کار کوي چې د فرد څخه بهر وي - دا تجربه ستاسو لپاره شتون لري، هغه دروازو له لارې چې تاسو واقعاً خلاص کولای شئ. تاسو اړتیا نه لرئ د دوی دروازه وکاروئ. تاسو هغه تجربې ته اړتیا لرئ چې هغه دروازه پرانیزوي. نن شپه بهر تلل. پورته وګورئ. اجازه ورکړئ چې هغه څه چې تاسو یې لیدلیرئ، خپل کار وکړي.

پایله ۲۵ — د خلاص دروازې پای.

سینټوریان پیپر سي-۳۱

د درملنې په اړه.

دا سریال "نوی تاسو" او "شیټز کریک" - تلویزیون په توګه درملتي انعکاس.

پوره پروټوکول: د پیژندلو له لامل څخه تر پایلې‌دو پورې.

یو ډول درملي مداخله شتون لري چې هیڅ کلاینیکي پروتوکول یې C-31.001. معمار د لاګونو ریکارډ - داخل تر اوسه په بشپړ ډول ومنی نه دی: خپل شخصي کیسه لومړی ځل د کړک څخه بهر وګورئ. تاسو په موټر کې و. تاسو سرعت احساس وکړ. تاسو هغه څه نه لیدل چې سړک ته د خلکو لخوا لیدل شوي وو. یو شه جور شوی تلویزیوني سریال - یو چې د مخدرې موادو سره د کلاینیکي صادقې په درناوي سره خپل ټول مسار وړاندې کوي - ستاسو ته د سړک منظرې ته د کتلو فرصت ورکوي. ډېریږي، مګر د تشخیص وړ نه وي. دا پروتوکول "اپروبس درملنه" بلل کیږي - د اعتیاد د تشریحي مناسبو، جوړښت سره سمون لرونکو بڼیو کارول چې د هویت احساس، عاطفي پروسیسنګ او پایلو په بووالي کولو لپاره وکارول شي، هغه څه چې مستقیم مخالفت اکثرا نشي کولای. مهمه توپیر: جلا صحني د بیا ځلي کیدو لامل ګرځي. بشپړې پیل څخه تر پای پورې ټولې برخې درملنه ده. دا پروتوکول د بشپړې ترسره کولو غوښتنه لري. تاسو اجازه نه لرئ چې یوازې برخه وګورئ. فقط هغه برخې چې شه احساس وشو.

— سي-۳۱.۱ —

پدې برخې کې، مور د دې څرنګوالي په اړه خبره کوو چې څنګه دا کوډ کار کوي.

* **دا کوډ د معلوماتو راټولولو لپاره یوځای شوی دی.**
* **دا کوډ د معلوماتو تحلیل کولو لپاره کارول کیږي.**
* **دا کوډ د پایلې تولید لپاره کارول کیږي.**

د دې کوډ په اړه نور معلومات ترلاسه کولو لپاره، تاسو کولی شئ د کوډ توضیحات وګورئ.

ولې تخیله هغه څه کوي چې مستقیم مخامخ کیدل نشي کول؟

د هغه فاصلې چې د صادقت امکان ورکوي
په مستقیم ډول د هغه زیان سره مخامخ کیدل چې تاسو وروراميښته کړی، معمولا دوه ځوابونه رامینځته کوي: بشپړ بندیدل (سیستم د اندازې په درکولو نشي کولی او بندیه) یا بشپړ ماتیدل (سیستم شرم ته ځان راټولوي). هیڅ یو د بووالي لامل نه کیږي. بندیدل د شخصیت ساتنه کوي. ماتیدل هغه شرم لرونکي څرخ یې د بیا ټکر کولو لپاره د تېښتمین په توګه پیژندلې. تخیله درېیم ځواب رامینځته کوي چې C-10 کوي: لیدل. بینر یو شخص ته ګوري چې څنګه یوه ستره جوړوي او یو کورنۍ وبجاړوي. دوی د انجن پېژندنه وکړئ. دوی د ځواک فینټازیا کشش احساسوي. دوی هغه پایلې ګوري چې په پنځو فصلونو کې رامینځته کیږي. پوهیدل پرته له بندیز او پرته له ماتیدو پیښیږي - ځکه چې دا په حقیقت کې د دوی نه دی. مګر دا تشریح کړي، د لیدل شوي واقعیت او C-17 واقعیت لري. او جسم یې احساسوي. هغه مرآیې نیورونونه چې د لیدل شوي تخیل تر منځ توپیر نه کوي. مغز هغه څه شتون لري چې هغه ګوري. د یوې شخصیت لیدنه چې د بشپړ پایلو په څنډه کې ژوند کوي. — په ریښتیا وخت کې، د فصولونو په اوردو کې، د هغه زیان سره چې کارونکي یې تجربه کړې وه مګر یې هیڅکله هم نه و لیدلې - دا پایلې راوړي چې مستقیم مخامخ کیدل نشي کولای.

دو فازې پروتوکول

فېز ۱ — پیژندنه (خلخل): د پوهیدو ته اجازه ورکړئ. کله چې شخصیت هغه کار کوي چې تاسو یې پیژنئ - توجیه، شدت، جادو، شه عمل کول سره مخ په پټ بحران - ځان ته اجازه ورکړئ چې د پوهیدو احساس وکړئ پرته له دې چې عمل وکړئ. خلخل معلومات دي. یاد کړئ. پرې کلیک مه کوئ.

فېز ۲ — پایلو راجسترول (شامل دوره): د وبجاړې په جریان کې پاتې شئ. د لړې په منځ کې مه ځوړئ. د شخصیت د ځواک او قدرت پیک، یا د شالیدې تر بل لور ته. درملتي کار په راټوکیدونکي فاز کې رامینځته کیږي - هغه اړیکې چې وبوریږي، د روغتیا خرابی، مالي نسچې، هغه مهال چې شخصیت وینې چې شالیدې څه بیه درلوده او حسابات نشي منعلي. تاسو باید ټول دا وویني. د خطرناک استعمال ډولونو لپاره وګورئ: په پام کې نیولو؛ د لوړو صحنو بیا لیدل؛ د ځانګړې استعمال په توګه د تصویر کارول؛ پرته له... شه (تصدیق، د یوې واحدې برخې په توګه نه، بلکې د یوې جامعې برنامې لومړۍ پراو). که دغه شرایط شتون ولري: د پروګرام پر مخ ودریږئ؛ د کارونې څرنګوالي ارزیابی وکړئ؛ که چې کومه مرحله "سبز" رنګ نه وي، بیا یې مه کوئ.

— سي-۳۱.۲ —

د سلسلې تجويزات.

څه وګورئ، ولې، او څنګه کارولو.

د نسخې حوالې چمتووالي کلید:
سبز = ثبات لرونکی سبزي ټیټ کچه.
سبز+ = قوي سبزي ټیټ کچه، د مرستې لپاره اړیکې په انتظار دي.
پیله = پیلې ټیټ کچه، که چیرې یو ملګری شتون ولري، منل شوې ده.
د سبز څخه ښکته هیڅ هم مه کاروئ.
سریز (موسمونه) چمتووالي
بشپړتیا
لویونې پروفایل
ستوری خطر
Schitt's Creek (6)
سبز
حالت/لوټیوالی - د ژوندانه په ټربډمل.
حالت/هویت له مخکې څخه د مخنیوي لپاره.
Breaking Bad (5)
سبز+
غرور - د معدې دننه توریا.
د محرکونو پروفایل؛ د ځواک فینټازي.
Opioid، مسلکي؛ پټ نیوکه ناکامه — Nurse Jackie (7) Green Sloth. arc is compelling والټ - لور دی.
Shameless US (11) Green Gluttony + ګډه په اړخ کې دی — MODERATE Jackie ښه کار کوونکی
Billions (7) Green Greed + تورې خنده لري — MODERATE Frank ؛ څو توکي؛ نسليoholعادتونه الک
BoJack Horseman (6) هیڅ ډول توکی کار نه دی شوی — LOW غرور — پیسې/واک د ځواک اعتیاد؛ مالي
Euphoria (2+) په لومړۍ سیزن کې نړۍ مرکه — HIGH ټول بدلونونه څو توکي؛ دلاسپا؛ جلا والی +Green
مقدس/صدمه — ټوکی چې فینټانایل اپیویډ لاندې وي؛ ځوانانو ته سخت صدمه رسیدلې - څرګند +Green
استعمالي س scenes.
(۵) سریال "د وایر" د.
ستر کتوري ا کولوژي - سیستماتیک.
د ټولو موادو ډولونو د استعمال کچه ټیټه ده - مشاهدې فاصله.
(۲) سریال "فلیباګ" د.
زغم - ټوکی چې فینټانایل اپیویډ لاندې وي، اجباري حالت/□□.
جنسي اجباري؛ زغم؛ منځ□ کچه - په تیره توګه مضحک.
(+۳) سریال "د خرس" د.
سست□/غرور - صدمه/کمالپزیري.
کنټرول؛ کمالپزیري؛ صدمه؛ منځ□ کچه - د کور مطبخ شدت.
"فلم" ریکوییم فار ا ډریم.
فقط سبز رنګ.
بخل - بشپړ بدلونونه.
د محرک او اپیویډ دواړو ترکیب په خورا لوړه کچه. په ټول فلم کې پروتوکول شامل دی.

سریز لپاره ځانګړي پروسیدونکي پوښتنې
SCHITT'S CREEK: څه شی له ما څخه اخیستل شوی چې زه یې بیرته ترلاسه کولو تم درلودم؟ که زه ومنم چې دا به نه راځي او د اوسني وضعیت په بنډه جوړښت پیل وکړم، نو څه ممکن شي؟
BREAKING BAD: په خپل ژوند کې چیرې یم زه والټر وایټ - کوم شی ضرر رسوي خو د یوې توجیه لپاره چې دا ریښتیا ښکاري؟ هغه توجیه څه ده؟ سکایلر به له خپله موقع نه څه ووینې؟
NURSE JACKIE: زه خپل واقعي ورتیا په کوم ډول کارم چې دا یوه درغلانه کیسه وي، او زه هغه زیان نشم چې باید یې درملنه کړم؟ که عمل بند شي، څه به وشي؟ شوري: ایا زه فرانک یا فیونا یم؟ که زه فرانک یم - څوک د مینو لګښتونو په اړه کار کوي؟ که زه فیونا یم - زه کوم شیان پریښي چې بل چا نظام یې اړتیا وه؟ بوجک هورس مین: آیا زه خپل زیان عقلاني ډول پوهیږم، خو زما لپاره مداوم چلن بدلون تولیدول ستونزمن دي چې د واقعي ترمیم لپاره اړین دی؟ څه ده پوهیدو او عمل ترمنځ څه فاصله ده؟ هغه څه چې دا فاصله ډکوي څه دي؟

د خرس: زما کاملې والی آیا یو زندان دی؟ د هغه معیار ساتلو لګښت څومره دی، په هغه ساحو کې چیرې چې دا معیار ستاسو یا ستاسو شاوخوا خلکو ته زیان رسوي؟

مرکزی نکات: تخیلي تخلیق دردو□ فاصلې رامینځته کوي - په دې کچه چې پوهیدل ممکن وي، مګر د پوهیدو له خطر څخه لیرې؛ مروری نیورونونه فعال شي، خو پایله پروسه شویږي، نه دا چې تجربه شي.
د دو فاز پروتوکول: فاز ۱: اجازه ورکړئ چې هویت احساس وشي او یاد کړئ پرته له دې چې په دې تمرکز

وکړئ؛ فاز ۲: د پایلې په دوره کې پاتې شئ؛ دواړو فازونو د یووالي لپاره اړین دي.
جدا شوي سترګو پرتو سربزونه د بیا رغیدو لامل ګرځي - ټول سربز درملتي وسیله ده؛ جزوي کتنه... د یووالي پرته لیدل؛ یا د ټولې برخې سره ژورنئ، که نه نو بیا پیل مه کوئ.
هغه اغیز چې رامینځته کیږي هغه درملتي وخت دی - د لیدو پرمهال د هوسا احساس فعال کول ناکام نه ده؛ دا پدې مانا ده چې درملنه کار کوي؛ د دې اغیز مدیریت کړئ، او د فعالې احساس په ځانګړې بصیرت بدلوئ.
Schitt's Creek د موقف څخه د پاکولو یوه لاره ده - وګورئ چې څه پیښیږي کله چې ژوندانه بهر کیږي. محدودیت د ودې لامل شو.
د بدلون یو مثال دی. د (Walt) غرور او شرم دواړو په بشپړ ډول بشودل شوی - والټ Breaking Bad خدای په څیر دنده؛ شخصیت د پایلې په برخه کې مړ شي؛ دا برخه ته پام وکړئ.
بو جیک هورس مین د "کرنل" په بڼه دی - دې سریال ته د "کرنل" بشپړولو وروسته وګورئ.
هر پروتوکول شتون لري؛ نامعلوم پای د صادق پای دی.
د ژورنال پروتوکول خورا مهم دی - د تفکیک پرته لیدل د منلو وړ دي، مګر د لیدو وروسته پروتوکول سره دا درملنه ده.

د پاییز کلمه: د دې سلسلو لیکوالان یو څه پوهیده. دوی د اعتیاد په اړه تفریح نه جوړاوه. دوی د یوې ځانګړې ډول انسانی تجربې نقشې جوړولې، هغه تجربه یوه هغې شخصیت ده چې د هغه الګو ته لکه څنګه چې هغه له نښه څخه نشي کولی لیدلی، چې د بشپړ پایلو په وړاندې ژوند کوي، د دې لپاره چې لیدونکي یې وګوري. دوی تاسو ته د سړک لید ورکوي. د سکرین په شاوخوا کې شخصیت تاسو نه یاست. د خپل انجن د بلې پته، بلې شرایطو، او بل مواد له لارې کارول. مګر جوړښت ستاسو دی. بدلون ترتیب ستاسو دی. هغه فاصله چې د توضیحاتو ترمنځ او واقعیت شتون لري - هغه فاصله ستاسو ده. د دې فاصلې څخه کار واخلئ. د خیال څخه کار واخلئ. اجازه ورکړئ چې پوهیدل وشي پرته له دې چې عمل وکړئ. د قوس په جریان کې پاتې شئ. هغه څه چې تاسو لیدلي دي، هغه څه شي چې تاسو خپلې اړه پیژندلو. تاسو پوهیږئ چې هغه وسایط څنګه احساس کاوه. ډرایور څوک. اوس تاسو پوهیږئ چې له بهر څخه یې څنګه شکاري. دا ټول پروټوکول دی.

د ستره اتیا پیپر سی-۳۱ -- د درملنې په اړه.

پروتوکول ۳۵

د کورنۍ چاپیریال.

څنګه چې د میکروبی نړۍ په تاسو کې ستاسو د هوسا، مزاج او بیا رغونې اغیزه کوي -- او څنګه چې هغه څه بیرته راستانوئ چې نشه مخې ته وړي.

— د دې لپاره یو پروتوکول چې په شئ اراده یوازې یو ځواک دی، او باغ باید خوندي شي.

لومړي ټکي:

ستاسو ته ویل شوي چې تاسو یو موجود یاست. یوه واحد، محدود شوې وجود، چې اراده د بدن چلند ته مشر ده. که تاسو هوس وي، دا ځکه چې تاسو غوښتل. که تاسو بیرته راستنیدي، دا ځکه چې ستاسو اراده ناکام شوه. بدن ستاسو لپاره دی چې په واخلئ که تاسو کولی شئ په بسې ډول مضبوط اراده راټول کړئ. دا سم نه ده. تاسو یو موجود نه یاست. تاسو یوه ژونده اکولوژي یاست - د سل ملیارونو مخلوقاتو یوه ټولنه، په دې کې چې ډېرې یې په بشریت نه دي. د انسان د بدن د باکتریایي نفوس شمیر د انسان حجرو په پرتله دریو تر یوې پورې زیات دی، یوازې د معدې په سیمه کې. دا میکرو موجودات د انسان ژینوم څخه خورا ډېر جینیټیک معتدل GABA معلومات لري. دوی د بدن د سروټونین له مخکې ډېرې تولیدوي، د ډوپامین یو مهم برخه، او د مقدار. دوی د سوزش اغیزې کوي، د مغز او وینې دیوال کنټرولوي، او کیمیاوي سیګنالونه لیږدول. د مغزې ته د بوج پرته ډول احساسات رسیدلی، لکه: هوسا، شبعت، اندیښنه، تمایل او آرامي. کله چې مداوم توکو کارول دا طبیعي نظام خرابوي—او دا ستونزې رامینځته کوي—نو دا خلل یوازې مغز کې نه وي. دا په انساني وجود کې رامنځته کیږي. هیڅ ډول اراده چې مغزه ته تطبیق شي، نشي کولی د هغه داخلي نظام کمښت ته جبران وکړي، چې په فعاله توګه د هغه توکو لپاره سیګنال ورکوي چې له هغې جوړ شوی و. دا پروتوکول دغه داخلي نظام معاینه کوي: څنګه چې اعتیاد ورته زیان رسوي. کله چې دا [ځای نوم] ګډوډ شي، نو تاسو ته څه احساسات رامینځته کیږي، او د دې بیا عادي کولو لپاره څه اړین دي. دا بیا عادي کول خورا چټک نه دی او نه هم غیر فعال، بلکې ریښتیا دی - او دا پوهیدل د هوسۍ په اړه ستاسو لید بدلوي، هغه له اخلاقي ناکامۍ څخه په یو ډول کرنې کار بدلیږي.

— 35.1 —

د ژونده ټولنې په کور کې.

ت تاسو یو اکوسیستم یاست، نه یوازې یو تنګ موجود.

بشري جسم، لکه چې معمولا تصور کېږي، یو واحد موجود دی چې یوه مشخصه هویت لري. بیولوژیکي واقعیت خورا پیچلي و یو فدراسیون چې مختلفې نیټې لري، مختلفې جین کوډونه οργανισμών او زغمونکي دی. جسم یو ګډونیز کار دی - د لري، او مختلفې دندې لري، ټول په یوه بل سره اړوند دي.

د مایکروبیال شراکت

سترګون یوازې د ۵۰۰ تر ۱۰۰۰ زیږدلو پورې د بیکټریا ډولونه لري، همدارنګه فنګس، ویروس او نور میکرو ارګانیزمونه. دا ټولګه یوځای په تخمیني توګه درې میلیونه جینونه لري، چې د انسان ژینوم کې شاوخوا یوه لسیزه زره جینونو سره پرتله دی. د مایکروبیال ونډه د بدن د فعالیت لپاره مهمه نه ده. دا بنسټیزه ده. دا ارګانیزمونه په تخمیني توګه نږدې ۹۰ سلنه د بدن سیروټونین تولیدوي - هغه نوروټرانسمیټر چې په مستقیم لوی مقدار تولیدوي، چې اصلي تناوبی انتقالونکی GABA ډول د مزاج، احساساتي ثبات او خلاصه. دوی د دی، چا ته چې کمښت د اندیښنې او تکراري فکر لامل کیږي. دوی د ډوپامین شتون، سوزش نښې او د مغز او سالمیت باندې اغیزه لري، کوم چې د ټولو دا کیمیاوي پیغامونو لپاره لار (blood-brain barrier) وینې خولې ده. دا بیکټریا په بدن کې یوازې میلمستون نه دي. دوی د دې د څرنګوالي په تشریح کې برخه اخلي. د "زما حالت" او "زما میکروبیوم له خوا تولید شوي کیمیاوي توکي چې زما مغز ته رسیږي" تر منځ توپیر د "زما" کلمې څخه ډېر ستونزمن دی. دا په شخصي اختیار باندې اغیزه نه کوي. دا یوازې د هغه شرایط پراخوي. اراده یو ریښتینی ځواک دی او دا مهم دی. مګر دا یو ځواک دی چې د نورو ډیرو تر منځ فعالیت کوي، چې داسې بیولوژیکه چاپیریال شتون لري چې یا یې د هغې هڅو ملاتړ کوي یا یې خنډ جوړوي. هغه چاپیریال چې په فعاله توګه د اندیښنې، تمایلاتو او ستونزې پیغام ورکوي، یو دوامدار مخامخ کیږي چې د ارادې باید ورسره مبارزه وکړي. هغه چاپیریال چې ثبات لرونکی او متنوع وي، هغه عصبي-کیمیایی شرایط رامینځته کوي چې له همدې کبله د بیا رغونې عمل په پراخه کچه کم دی. ډېر غوښتنې لرونکی.

د اوردې مودې استعمال د داخلي نباتاتو پر چاپيريال اغيزه

شربت، مخدر مواد، محرکونکي او ډيرى نور توکي چې په اورده دوره کې کارول کيږي، يو عام تاثير د معدې د نباتاتو پر چاپيريال لرو: دوى تنوع کموي او د فرصت غوښتونکو او ناروغ لرونکو مايکروجنګانون وده ته زمينه برابره کوي، په هغه ډول چې ګټور مايکروجنګان کم شوي. ځانګړې ميکانيزمونه د توکى له مخې توپير ډونده GABA ثابت دى: ګټور قبيلې - په ځانګړى توګه لاکټوباسيلوس او بيفيدوباکټر، چې د لري، مګر پيټ سيګنالونو او د مورال ساتنې لپاره مهم کيمياوي موادو لومړي توليدونکي دي - کم شوي. فرصت غوښتونکي د هغه ډولونو شمير چې د موادو لخوا چمتو شوي زيرې ته تطابق کړى دى، زياتيږي. د معدې پاکوالي - هغه د معدې ديوال بشپړتيا ده چې د باکتريايي سمونونو څخه د وينې جريان کې د ننوتلو مخه نيسي - ضعيف کيږي. سيستمى سوزش ډير شوى. پايلې په اړه، يو ډول چاپيريال رامينځته کيږي چې خپل ځان د دې موادو شاوخوا تنظيم کړى دى. هغه ناروغ لرونکي نفوس چې د دې موادو په شتون کې وده کوي، زيات شوي دي. دوى کيمياوي سيګنالان توليدوي چې مغز يې د هوسا په توګه وژغوري. دوى سوزښي مرکبات توليدوي چې مغز يې د ډيږيږي او د هغه موادو مصرف کوي چې بيا به د ګټور چاپيريال ملاتړ کړي. کله چې دا توګه لرې شي، هغه غوښتنې چې وروسته راځي يوازې عصبي پيښې نه دي په مغز کې. دا هم يو پيغام دى له يو خراب شوي چاپيريال څخه چې لاهم د دې توګه شتون لپاره تنظيم شوى دى او کيمياوي ډول خپل عدم شتون يې خبروي. دا پوهيدل ممکن د غوښتنې احساس اسان نکړي، مګر دا د هغې معنا بدلوي: دا يوازې د ارادې ناکام. دا د يو وبجاړ شوي باغ څخه يوه کړکېچن خبره ده.

مرکزي کچې او د دوى اغيزې په چلند، مزاج او اعصاب کې:

چاپيريال حالت

ميکروبى تورتيا.

طرز عمل او فزيکي اغيزې.

عصبي کيمياوي پايلې.

ډاګه، متنوع طبيعت.

لوړ تنوع؛ لاکټوباسيلوس او بيفيدوباکټر غالب دي؛ ټيټ بکتريايي شتون.

ثابت مزاج، د ستونزې په وړاندې مقاومت، انعطاف‌پذير ذهنى فعاليت.

اوښتيمال سيروټونين او ګابا توليد.

کمى شوى تنوع - لومړنى ګډوډي.

کچې کميدل؛ د فرصتونو په لټه کې نوي ډولونه راپورته کيږي؛ د خوندیتوب محدوديتونو کميدل.

زيږيدونکي انديښنې، عکس العمل، او منځ هوسا احساس.

زيږونکي سوزښې او کمښدونکى سيروټونين ثبات.

ډيسبيوتيک - دوامدې ګډوډي

کم تنوع؛ بکتريايي کچې چې ناروغ رامينځته کوي، غالب دي؛ کنديډا د زياتوالي حالت؛ د معدې ديوال ضعف.

ذهني حالت کې ناپښوالى، شديد تمايلات، دلاس، او ذهني کمزورې.

لوړ کورټيزول، کم سيروټونين، او د مزمنې سوزش لاملات.

شديد دښتيوزي - اورده کوډو.

نږدې کلک بکتريايي واک؛ چاپيريال د دې توګه تنظيم شوى دى.

هوس اوس يوازې په رواني ډول نه دى؛ بلکه، د ژوندي نظام فعالاً د هغه لپاره اړين مواد غواړي.

کيميا د برېد کوونکي چاپيريې ته خدمت کوي، نه د ژوندى موجود لپاره.

— 35.2 —

چوّه ډول چې طبيعت خپريږي؟

اجتماعي لېږد د مايکروبيال ټولنو.

مرستيالې د ژوند په پيل کې ثابت نه وي. دا تل د محيط، خوراکي موادو او - ترجيحا - نورو موجوداتو او د دوى ميکروبى ټولنو سره د نږديت له امله بدلون مومي. دا د بيا رغونې لپاره مهم عواقب لري چې د هغه څه څخه بهر دي چې معمولا "د تحريکونو څخه مخنيوي" په توګه تشريح شوي.

باکټريايي اړيکې او ټولنيز لېږد
بلل کېږي، چې په کوم کېدو د "quorum sensing" باکټريا د کيمياوي نښو له لارې اړيکه نيسي—دغه پروسه يوې ډلې اندازه د ګډ رفتار په تعينولو اغيزمنه وي. کله چې يوه ډله کافي کثافت ته ورسېږي، نو هغه د

همغره فعالیت حالت ته ځي: د مختلفو مرکباتو تولید، د ببل ډول رفتارونو څرګندیدو، او د میزبان پر سر د ببلا ببلو اغیزونو اعمال کول. هغه انفرادي باکتریا چې نشي کولی دا اغیز یوازې په خپله ترلاسه کړي، دا په ټولګه کې کوي. دا د بیا رغونې لپاره مهم دي، ځکه چې میکروبی ټولنې د خلکو تر منځ لیږدېږي. د عادي نږدیت له لارې. ګډه هوا، ګډ سطحي، ګډې خواړه او نږدې جسمي اړیکه ټول د مایکروبیال تبادله شامل دي. هغه خلکو چې تاسو یې په منظم ډول تر څنګ یاست، د دوی ژوندي نظام موثر کوي. دا یوه اخلاقي بحث نه دی چې د نشه مخدراتو استعمال کوونکو شخصیت په اړه وي. دا یو بیولوژیکي کتنه ده: هغه چاپیریالونه او ټولنې چې د دوامدې نشه مخدراتو استعمال له امله رامینځته شوي، د مایکروبیال ټولنو سره جوړښت لري چې د دې کارونې له امله رامینځته شوي. اوږده نږدیت تبادله لامل کیږي. د دې بیولوژیکي واقعیت ملاتړ کوي هغه څه چې عملیا کوونکي لویه تجربې کړې دي - دا چې د نشو کارونې سیمې یوازې په ذهني لحاظ خنډیالی نه وي، بلکې یو حقیقي کچنی خطر هم راپیدا کوي. بل اړخ هم مهم دی: د هغه خلکو سره نږدیت چې سالم او متنوع کچې ژوند لري - هغه کسان چې په ثابت حالت کې بیا رغونې ته رسیدلي دي، هغه کسان چې داسې ژوند کوي چې د مایکروبیال تنوع ملاتړ کوي - مثبت اغیز لري او د داخلي کچې بیا جوړولو کې مرسته کوي. دا یو له هغو بیولوژیکي میخانیکونو څخه دی چې هغه څه شتون لري. په ټولنې او بیا رغون کې، د ذهني او ټولنیز اړخونو تر څنګ.

دا عملي پلوه څه مانا لري: د لومړي بیا رغونې په دوره کې، د هغه چا سره محدودیت چې په نشه مخدراتو کارولو باندې تمرکز لري، یوازې ذهني ساتنه نه ده - بلکې د ژورنیوي ساتنه هم ده؛ دا دواړه جلا ندي. کله چې موکن وي، جغرافیایي بیا تنظیم کول، د ژورنیوي او ذهني دواړو ګټې وړاندې کوي - د یوې نوې سیمې د چا په شاوخوا کې د مایکروبیال محیط ځینې فشارونه مختلف دي. بیا رغونې ټولنې د ژورنیوي او ټولنیز لارو څخه برخمن وي - د خلکو په ګډ سیند کې د مایکروبیال محیط په واسطه. دوامدار بیا رغون د فعال استعمال دوري څخه خورا توپیر لري. هغه دوره چې کمه ټولنیز اړیکه یې په ځینو وختونو کې لیدل کیږي، دا د کمزورې یا یوازیتوب نه ده؛ بلکې دا هغه دوره ده چې کومه چاپیریال په بیا رغون مخکښ دوره کې ثبات موندلی شي، ترڅو بیا ټولنې ته راستنیدو سره د ستونزې مخینه وشي. دا هیڅ ډول دا نه پښه کوي چې بیولوژیکي عوامل یوازې یوه برخه ده، یا هغه رواني، اړیکو او معنوي اړخونه ثانوي دي. دوی هم مهم دي. مګر دوی په یو څه کې کار کوي. یو بیولوژیکي زیربنا، او دا زیربنا مهم دی.

— 35.3 —

پښتونخوایي چاپیریال او میراثي تمایل.

ولې ځینې بدنونه بیا رغون ته د بل په پرتله ډیر ښه ځواب ورکوي؟

دا داخلي اوبو منظره په هر فرد کې له خپله جوړېدونکې نه ده. دا تریاري - د زیرونوالې مور د میکروبیوم له لارې، د انزایم سیستم له لارې چې CYP450 ماشومتوب د فزیکي چاپیریال له لارې، د کورنۍ او کلتور د خوراکي دودونو له لارې، او د هغه سیسټم دی چې څنګه جسم توکي، هرمونونه او هغه مرکبات چې منظره تولیدوي، پروسس کوي.

سیسټم -- د جسم په متابولیک ظرفیت کې فردي توپیر CYP450
**انزایم کورنۍ هغه لاره تنظیموي چې څنګه جګر توکي پروس کوي -- دواسون، هورمونونه، CYP450 سمومونه، او ډیری هغه مرکبات چې د معدې اکولوژي تولیدوي. د خلکو په منځ کې یو لوی توپیر شتون لري په دې اړه چې دا انزایمونه څومره چټک کار کوي، او دا توپیر خورا جینیټیکی دی. هغه کس چې د چټک انزایمونو ډول لري، توکي په چټکۍ سره پروسوي -- دوی نه د یوې ونډې اړتیا ده ترڅو هماغه احساس ترلاسه کړي، دوی یې په چټکۍ سره پاکوي، او دوی ممکن د ببلا ببلو میتودونو ته اړتیا ولري. یو تن په پرتله د زیږتیا او درملو اړتیا لري چې همدې مرکبات یې ګړندی پروسه کوي. هغه څوک چې د انزایمو وروستي ډولونه لري، د وخت په تیریدو سره توزیعات راټولوي - هغه څه چې یو تن لپاره لږوالی ښکاري، ممکن بل تن لپاره CYP450 ډیروالی وي. د مایکروبیال اېکولوجي هم د دې سیستم سره تعامل کوي: ځینې باکتریایي ټولنې د فعالیت ته وده ورکوي، او نور یې کموي. دا پلمه ده چې مساوي پرو بایوټیک ډولونه یا د خواړو مداخلو به په مختلفو کسانو کې مختلف اغیزات ولري، د دواړو پورې اړه لري. د دوی ژینټیکي کوډ او د دوی اوسنۍ مایکروبیال حالت. هغه څه چې یو شخص ته د بیولوژي بیا رغونه کوي، ممکن بل شخص ته یې ګډوډ کړي. د سترانتیجیو پوهه: د انسانانو ټولنې په زرګونو کلونو کې ځانګړو چاپیریالونو کې وده کړې، د ځانګړو خوراکي توکو سره، او له همدې امله د ځانګړو مایکروبیال بیولوژي سره چې د هغه شرایطو لپاره مناسب دي. هغه ګټور ډولونه چې یو شخص لپاره مناسب دي، اکثراً هغه دي چې د خپرو شویو خواړو، د خاورې په واسطه اغیزمنبدو او د دوی مورنۍ نسله د خوراکي نمرو سره مطابقت لري - نه ځکه چې دود. د دې لپاره چې دا ډول سویې غوره وي، ځکه چې د دوی لخوا د هغه ځانګړي جینټیک میراث سره مطابقت کول تر نورو سویو ډیر اوږد تاریخ لري. دا په شخصي کولو باور لري، نه په نړیوال پروتوکولونو. هیڅ یوه پرو بایوټیک فورمولیشن یا پروفایل پوهیدو، د فارماکو CYP450 د خوراکي موادو لاره نشي مناسبه چې د ټولو لپاره وي. د یوې شخصي جینومیک ازموینې له لارې، او د اوسنۍ مایکرو بایال حالت پوهیدو، د میکروبیوم ارزیابی له لارې، د هدف په ځای کولو اجازه ورکوي، نه د عمومي بیا رغونې.

ولې د اعتیاد ځواک په کورنۍ کې خپرېږي - د ژانټیک نه زیاته
د اعتیاد د کورنۍ نمائن حقیقت لري او ښه ثبت شوی دي. دوی معمولا یوازې د ژانټیک له لارې تشریح کیږي. کله چې ګډ چاپیریال شامل شي، نو دا تصویر بشپړ دی. کورنۍ یو فزیکي چاپیریال شریکوي - همدغه کورنۍ هوا، همدغه سطحي او همدغه کورنۍ مایکروبیال چاپیریال. دوی د خوراکي دودونو شریکوالی لري چې د

نسلونو په مینځ کې چاپیریال ته ورته شکل ورکوي. دوی د فزیکي اړیکو نمائن شریکوي چې دوامدې میکروبی ټولنې د تبادلې لومړی. پایله یو ګډ چاپیریال دی، نه یوازې یو ګډ جینوم. کله چې ګډ چاپیریال په اوردو کلونو کې د موادو شتون له امله رامینځته شوی وي - کله چې د خوړو نمائن د موادو سره مطابقت ولري، کله چې کورنۍ کې فعال کارونې شاملې وي، کله چې د چاپیریال میکروبی محیط هغه ډولونه راولي چې په دې شرایطو کې وده کوي - نو د هرچا چاپیریال چې په دې ماحول کې ژوند کوي، ورته سم رامینځته کیږي. دا هیڅ ډول نا امیدۍ نه ده. د شتون لرونکو مداخلو نقطو پراختیا ده. د ژینټیک کوډ نشي بدلېدا. د چاپیریال ممکن بدل شي. هغه څوک چې د یوې کورنۍ له یوه محیط څخه راورسیدلی دی چې پکې د میراث شوی محیط خرابوالی شتون درلود، کولی شي دا محیط په اراده او د وخت په تیراو بد بولي. هغه دوره چې د ژینټیکي سرنوشت لکه ښکاري، یو مهم برخه یې د محیطي میراث ده - او محیطونه د هغه شرایطو سره سمون لري چې پکې ځای شوي دي.

— 35.4 —

د طبي پوهنځي نمو او د اړتیا احساس.

علاماتو ته درملنه په پرتله د ښې بیرته راوستل.

د مداوې لومړی روش د اعتیاد سره ټرلي نښو په اړه دی - اندیښنه، غم، بې هوشۍ، او تمایل - چې اکثراً دا نښې مستقیم ډول درملو له لارې علاج کوي. دا ځکه اړینه وي او ځکه ژوند ژغورونکی هم وي. همدارنګه، دا د خطرونو سره ټرلې ده چې باید یې په روښانه توګه ووینو.

کله چې ترمیم، جوړښت ګرځي:

عملکرد په تعدیل کولو سره د اندیښنې کچه کموي، هغه د لامل په GABA داسې درمل چې د سِروټونین یا کچه کار کوي. دا لامل ریښتیا ده او د دې له منځه وړلو احساس هم ریښتیا دی.

دغه درمل هغه ستونزې نه حلوي چې ممکن په لومړي ځل کې د دې لامل شي - لکه د باکتریا کموالی، د معدې په کچه سِروټونین تولید کې کمښت، او هغه سوزشونکي سیګنالونه چې مغز ته رسیږي. د هغه تجربې چې د خپګانۍ یا زیږدو په څیر احساس کیږي. له کلونو راهیسې، کله چې یو بهرنۍ کیمیاوي توکی مداوم ډول هغه عصبي کیمیاوي عملکرد چمتو کوي چې بدن معمولا ځان ته تولیدوي، نو د بدن خپل تولید میکانیزمونه کمیدو ته اړوند وي. دا تطابق هغه څه دي چې تساهل او لیرې کول په کې اغیز لري - سیسټم د هغه شی کمه تولیدوي چې بهرنۍ توګه زیات شوی دی. هغه درمل چې په لومړي سر کې ملاتړ و، تدریجي اړتیا ګرځي. دا د درمل ضد بحث ندي. دا د لپاره یو استدلال دی: د دې پوهیدو لپاره چې یو درمل څه کوي او څه نه کوي، او د علامتی مدیریت تر څنګ د لاملونو په مټ کې کار کولو لپاره. که اندیښنه د معدې د نظام له شړل شوي وضعیت څخه وي، چې کم ګابا تولیدوي او سوزش کچې یې لوړیږي، نو د ګابا اغیزې لرونکي درمل په کارولو سره، په ورته وخت کې د دې حالت بیا عادي کول، دواړو فوري علامتو باندې او د هغې سرچې باندې تاثیر کوي. یوازې درمل یوازې یو څه ته ځواب ویلې شي. کله چې درمل کارول کیږي، هدف دا دی چې د وړاندیز کوونکي طبیب سره په همکاري سره د پرمختګ لپاره کار وکړي. دې ته پام وکړئ چې د لومړیو ستونزو په حل کولو سره، مور د بدلونونو لپاره زمینه برابر کوو. دې ته د ناڅرګند او ناڅپې توګه بندولو نه، بلکې د یوې منظمې لارې په کارولو سره اړتیا ده، ځکه چې ناڅپې بندول خورا خطرناک وي. دا لاره د هغه مهال پورې ده چې بیولوجیکي حالت بیا عادي شي. پروتوکول ۱۳ د درملو کمولو په اړه ځانګړي معلومات وړاندې کوي.

— 35.5 —

کورنۍ اړیکې او د ټرلو کلتور ماحیت.

د بیا رغونې څرنګوالی چې څنګه نور ستاسو ته کتنه کوي — بیولوژیک وجه.

د ببرنۍ راټولېدو لپاره د خلکو په تجربو کې، یو عجیب حالت شتون لري: ځینې وختونه، کورنۍ او نږدې ملګري بیا هم د یو شخص په ژوند کې بیا ګډون ته مخالفت کوي، حتی کله چې هغه شخص د خپلو کړنو په اړه واقعیا بدلون راوړی وي. دا مخالفت له منطقي ارتعاش څخه مخکښږي. دا احساس وشي ترڅو پرځای یې استدلال وشي.

بشریت د مایکروبیال ښې واسطه، د ریښتیني کیمیاوي سیګنالنوارو له لارې او د "یو څه تویېر شتون لري" د جامع احساس له لارې تشخیص کوي چې ممکن په ځانګړي کلمو کې بیان نشي. هغه بیکټریایي متابولیتونه چې د بدن بو جوړوي، یو ریښتیني بیولوژیکي لاسخوند دی. د میکروبیال ترکیب په تویېر سره د ریښتیني اکولوژی ستونزه، له صحتمند اکولوژی څخه ډېر مختلف کیمیاوي لاسخوند تولیدوي. کله چې داخلي اکولوژی هغه حالت ته ورسیږي چې پایپوری مخدره مصرف یې رامینځته کړی - کله چې غالب نفوس... د وبا لرونکي وي، کله چې د سوزش لړۍ لوړه شي، کله چې نښه هغه وي چې یو خراب شوی سیستم ښیي—دا د هغه خلکو

له خوا موندل کيږي چې د شخص سره کار کوي. د کورنۍ احساس چې 'يو څه غلط دی' يوازې د چلند په اړه نه دی. دا د بې جوړښتونو بياځلي بيولوژيکه کشف ده. بل لور ته، هغه کسان چې د شفای په حال کې دي او وايي چې د دوی کورنۍ په نهايت کې ويلي "ناسو توپير لرئ" يا "يو څه بدل شوی دی" تر دې مخکې چې هر کشف signature ي توenvironment داسې څرګندې خبرې چې د بدلون په اړه وي، اکثرا د يو بدل شوي ک راپور ورکوي. هغه کيميا چې د يو شخص په بدن کې شتون لري چې د پايښت له مخې بيا رغيدلی دی او چ ي حالت يې هم ښه شوی دی، په حقيقت کې د همدی شخص په بدن کې د هغه کيميا نه توپير environment لري چې هغه مهال وه کله چې په فعال ډول ستونزه درلوده. دا هغه تجربې ته يو نوی منظر ورکوي چې څنګه د کورنۍ لخوا رد وشي کله چې څوک په فعال توګه د اعتياد په ګرفت کې وي، او همدارنګه هغه تدريجي پرانيستل چې ځيني وختونه د پايښت له مخې بيا رغيدو سره مل دي. دا يوازې د باور بيرته جوړولو مسله نه ده له لارې چلند ثابتولو سره - که څه هم دا خورا مهمه ده. دا همدارنګه د بيولوژيکي مطابقت په بيا رغولو پورې اړوند ده، چې له مناسبې مودې وروسته تر لاسه کيږي، کله چې چاپيريال بدل شي. د وخت په اړه اغيز: د نړدې اړيکو ته د بيرته راستنيدو هڅه مخکې لدې چې چاپيريال ته فرصت وټاکي چې تثبيت شي، ممکن رد لامل شي، کوم چې هغه څوک چې په لومړۍ بيا رغولو کې دی، د تل لپاره حس کوي - کله چې په حقيقت کې دا ممکن يوازې د چاپيريال له امله وي او نه د پايلې. صبر په دې ځای کې يوازې ذهني حکمت ندي. دا بيولوژيکي حکمت هم دی.

— 35.6 —

ب داخلي اوبو بيا رغونې.

د دريو برخو بيا رغونې.

ب داخلي چاپيريال بيا رغونه عملي او ترتيب لرونکې ده. دا د چټکيدو وړ نه ده - چاپيريال پيچلی دی او د دې بيا تنظيم کولو ته وخت اړين دی - مګر دا په ريښتيا د هڅولو پر وړاندې ځواب راکاږي. دري مرحلې عبارت دي له چاپيريال تياری، فعال بيا بوټې کيدو، او د بيا يوځای کېدو مخکې تثبيت څخه.

لومه فېز ته چمتل کول: مخکې له دې چې ګټور ميکرو موجودات بيا رغون شي، هغه محيط چې د خراب شوي اوبستۍ په جوړولو اغيزمن شوی و، بايد تر ه ممکن لږه کچې پورې پاک شوی وي. دا هم فزيکي او هم د خوراکي توکو اړوند ده.

فزيکی محيط:
د ژوند ځای د ميکرو موجوداتو يوه سطح لري چې د هغه د کارونې تاريخ له امله رامينځته شوي دي. د سطوح او بسترونو عميق پاکول، د هغه شيانو لرې کول چې قوي ټرلي يې د کارونې دوره سره، د هوا جريان او روښنايي ښه کول - دا ټول اړين نه دي. مرې ډول رواني مناسکو. دوی د چاپيريال د مايکروبيال وضعيت بدلوي او د هغه مداوم بيا ليدنې کموي چې د ستونځل شوي دورې په اړه دی. کله چې نقل کول ممکنه وي - يو بل اپارټمنټ، يو بل سړی، يو بل ښار - د چاپيريال ګټه د رواني ګټې سره مرسته کوي. هر سطح په يوه نوي چاپيريال کې د يو بل تاريخ لري. د چاپيريال پاکوالي واقعيا ډيره نږدې ده. د خوراکي مسلې: هغه غالب بکتريايي موجودات چې په ستونځل شوي معدې کې شتون لري - ببښمار ډولونه، په ځانګړې توګه کوډيډا (Candida) الک ohol ډولونه، مګر له منځه وړل اړين دي، شوي کاربوهايدريټ مصرف چې اکثرا په فعال اعتياد کې راځي يا ورځخه Fine کافي نه دی؛ هغه شکر او ر وروسته، د خراب شوي نباتاتی نظام ته دوام ورکوي. د شکر کمول په کلکه د هغه لومړني موادو څخه مخه نيسي چې د ناروغۍ لرونکي ميکرو بکتريا پرې تکيه کوي، او دا شرايط رامينځته کوي چې د ګټور ډولونو کولی شي پيل وکړي.

د دويمې فازې -- د ګټورو ميکرو موجوداتو بيا بوته کيدل. کله چې ځمکه چمتو شي، نو بيا د ګټورو ميکرو موجوداتو په فعاله توګه معرفي کول پيل کيدی شي. دا د دريو همغږي ستراتيژيو له مخې ترسره کيږي: د ځانګړو پروبيوټيک ډولونو معرفي کول، هغه پريبيوتيک مواد چمتو کول چې دغه ډولونه د ودې کولو لپاره اړتيا لري، او د تخمير شوي خواړو له لارې د ژوندي کلتورونو معرفي کول.
د وخت جدول: د اوبلو په بدلولو کې اکثرا دوه تر څلورو اونۍ پورې وخت نيسي. معمولا د ثبات راوړلو ته دريو څخه تر شش مياشتو پورې وخت اړين وي.
د چاپيريال حالت ديناميک او ځواب ويونکی، مګر بيا رغيدنه يو موسم دی، يوه ورځ نه. د وخت په اوردو کې ثابت والی مهم دی، له هرې يوې دورې د شدت څخه ډير. د شخصي کولو اصطلاح: هغه ګټور سويو چې د فرد د خپلو مورنۍ د خوراکي دودونو څخه اخيستل شوي، عموما د دوی د ميراث لرونکي چاپيريال لپاره مناسب وي، په پرتله بيا هغه سويو چې د نړيوال پروټوکول له مخې غوره شوي. د يوې شخصي نسلي د تخمير شوي خواړه هغه سويو لري چې د دې نفوس د ژينيتي شاليد سره سمون خوري. دا په پام کې نيولو وړ ده کله چې تاسو د پروبيوټيکونو غوره کړئ. د لټون طريقې.

پيلټ

څه شی شامل کړئ

ولې دا ګټه لري

ټاکل شوي پروبیوتیک سویه.

لیکټوباسیلوس رامنوبس (Lactobacillus rhamnosus)، بیفیدوباکټریم لانګم (Bifidobacterium longum)، لیکټوباسیلوس هلوټیکس (Lactobacillus helveticus)، سکارومایسیز بولارډ (Saccharomyces boulardii).

L. rhamnosus، د ګابا تولید او د اندیښنې کمښت لپاره ملاتړ کوي. B. longum، د کورټیزول عکس العمل کموي. L. helveticus، د مزاج په ښه کولو کې مرسته کوي. S. boulardii، په ځانګړي ډول د کینډیډا زیاتوالي مخنیوی کوي.

پرې بیکټیک مواد.

د حل شوي فایبر (غلو، د غوړې نباتات)، انولین (چیکوری، ارټیشوک)، مقاومت لرونکي نشاسته (سبزې موزې، یخ سوی خوړو شوی برنج)، او پولیفینولونه (توتون، کاکائو، سبزی چای) شتون لري.

فایده مند سویې د ودې او وده لپاره موادو ته اړتیا لري؛ پرې بیکټیکونه ترجیحاً فایده مند میکرو بایوم ته خواړه ورکوي، په داسې حال کې چې د ناروغ لرونکو سویو لپاره لږ انرژی چمتو کوي.

ټرښټ شوي خواړه.

غیر پیسټور شوي سرکرات، کِمچی، کیفیر، میسو، ټیمپې؛ کمبوچا په معتدل ډول (شکر کچه ووینئ)

ژوندي کولټورونه چې د بیا بویا کولو لپاره ملاتړ کوي؛ ستراتیجیکي خواړو دودونه چې سیمې ته ځانګړي ګټور سویو لري، کوم چې د کورنۍ په میراثي چاپیریال سره مناسب دي.

بکتریا او نور مایکروګانې کمول.

او پروسیس شوي خواړه کم کړئ. که کنديدا شدید وي، د ځانګړي ضد فنګس پروټوکول ohol، شکر (د کنديدا لومړی منبع)، الک په پام کې ونیسئ.

د سیالو چاپیریې ته کمزورې کوي؛ هغه بنډه لرې کوي چې د برید کوونکو سویو په واسطه یې اړتیا ده؛ د ګټور چاپیریې لپاره ځای برابروي څو بیا رغیدنه وکړي.

د وخت ترتیب

قابل اندازه بدلون: ۲-۴ اونۍ. معناداره ثبات: ۳-۶ میاشتې

مرسته کول د ژوندي پوهیدو په اړه معلومات لري:

* د ژوندي پوهیدو په اړه معلومات ترلاسه کړئ.
* که چې تاسو د ژوندي پوهیدو په اړه معلومات ترلاسه کوئ، هغه معلومات په سم ډول کارول ضروري دي.
* که تاسو د ژوندي پوهیدو په اړه معلومات نه لرئ، نو د دې معلومات ترلاسه کول مهم دي.

د ژوندي پوهیدو په اړه معلومات د مرستې لپاره خورا مهم دي.

د دریمې فاز -- بیا رغونې مخکې د ثبات دوره
بیا رغول شوي چاپیریال ته د بیا یوځای کیدو بشپړ فشار نه ورکول، بلکه داسې دوره ده چې هغه ته وخت ورباندې وی چې ثابته شي. بیا یوځای کېدل په کورنۍ سره، په مسلکي غوښتنو سره، او په ټولنیزو حالاتو سره چې قوي ټرونونه لري. ډېر ژر بیا یوځای کېدل، مخکې له دې چې چاپیریال واقعي مقاومت ترلاسه کړي، د ګډولو خطر راميښته کوي مخکې له دې چې ګټور نفوسونو په بشپړ ډول منظم شي. ترتیب: لومړی چاپیریال ته تیاری، بیا فعال بڼې ورکول، بیا یوې دورې ته اړتیا ده چې ثبات ولري، او وروسته د لوړ فشار لرونکو اړیکو او ټولنیزو شرایطو ته تدریجي معرفي کول. معمولاً، د ډېرته عادي ژوند پیل کولو لپاره لږترلحاظ دریو څخه تر شش میاشتو پورې اړتیا ده - نه دا چې دا یو غیرمنطق قانون وي، بلکې ځکه چې دا مهال هغه دوره ده چې چاپیریه ته یې اړتیا ده چې د کمزورۍ بیا رغیدو څخه د قوي حالتونو لوري لاړ شي. هغه نښه چې ښییري چې تثبیت مخ په ودې دی: د هوسۍ شدت کموالی، بهتر خوب، ثابت مزاج، او ښه ذهني فعالیت - او ډېر احتمال دا چې دا د هغه کسانو له خوا لیدل کیږي چې د شخص سره کار کوي ترڅو هغه شخص یې ځان ته پوه شي. — د فزیکي شتون کیفیت کې یو قابل تشخیص بدلون. ډېرته رغې شوي چاپیریال، مختلف کیمیا تولیدوي. مختلف کیمیا د نړۍ په اړه مختلف تجربو ته لاره هوارده کوي.

— 35.7 —

څه شی واچوئ.

بیاځلي مفاهیم.

پروتوکول ۳۵ — بنسټیزې پوهیدلې
ت تاسو یو ریښتیا نه، بلکې یو ټولګه یا منظمه یاست. بدن د ترلیونونو مایکروارګانیزمونو څخه جوړ دی چې او ډوپامین تولیدوي، او هغه کیمیاوي سیګنالان چې مغز د هوسا، GABA ډیری یې سیروټونین، مهم مقدار آرام، اندیښنې او تمایلو په توګه وژغوري.
اراده ریښتیا ده او مهمه ده؛ دا یو بیولوژیکي چاپیریال کې کار کوي چې یا یې ملاتړ کوي یا یې له منځه وړي. دوامداره د موادو استعمال به دا منظمه منظم ډول بدله شي — تنوع کموي، د ناروغیو کچې لوړوي او [د] کیفیت ټکوي. د معدې د جوړښت سالم والی، او د ټول بدن د سوزش د زیاتیدو. ځینې تمایلات بیولوژیکي نښې دي، نه یواځې ذهني پیښې. ستونزمن میکرو موجودات کیمیاوي سیګنالونه تولیدوي چې مغز یې د هغه توکو لپاره تمایل په توګه ترلاسه کوي چې د دوی وده لپاره شرایط برابر کړي. دا د عمل مسؤلیت کم نه

کوي؛ بلکې د دې پوهيدو پراخوي چې تمايل څه دی او له کوم ځای څخه راځي. يوازې د اراده په کارولو سره مغز ته پاملرګی ورکول، په داسې حال کې چې محيط لا هم د هغه توکو غوښتنه کوي، د يوې ستونزې سره مبارزه ده. دوامدار بيولوژيک خنډ.

چارسواکي په ټولنيز ډول انتقالېږي او د چاپيريال له خوا شکلېږي. مايکروبيال ټولنې د نړديت له لارې د خلکو تر منځ ليږدول کيږي - ګډ هوای، سطحونه، خواړه او اړيکه.

د کاري چاپيريالونو په اړه، هغه ځانګړني شتون لري چې د دې کارولو له امله رامينځته شوي؛ د نړديت پراختيا د بيولوژيکي ليدلوري څخه هم اغيزمنه ده، او نه يوازې ذهني تحريک.

د خلکو سره نړدې والي چې په ثابت ډول د بيا جوړېدو حالت کې دي، د بيولوژيکي بيا رغونې، همدارنګه ذهني او اړيکو ملاتړ ته وده ورکوي.

انزايم ډولونه پريکړه کوي چې څومره چټک CYP450 سره. په جسم کې د متابوليزم او نسلي توپير مهم دی يا جسم په تدريجي ډول مواد او مرکبات پروسه کوي؛ دا د فردونو تر منځ خورا توپير لري. هغه مايکروبيال ډولونه چې د هر شخص د ريښې سره مطابقت لري، د دوی د مورثي تاريخ او مورنۍ د خوراکي دود له امله اغيزمن وي. نړيوال پروټوکول شتون نلري؛ هغه څه چې يوې ريښې ته بيا راځي، ممکن بل ته خلل واړوي. د اعتياد کورنۍ نمائن د ګډې ريښې او ګډې مورثيات منعکس کوي - او ريښتيا، د مورثيات برخلاف، بدليدای شي. د نښو طبي مديريت د ريښې بيا رغونې نه کوي. ځمکې ته چمتووالی.

درملنې يوازې علامتو باندې تمرکز کوي؛ هغه خراب شوي طبيعي نظام چې دا علامات رامينځته کوي، د دې لپاره جلا او لومړۍ مداخله اړين ده. درملنې کولی شي د بيا رغيدو په دوره کې لازم ملاتړ چمتو کړي، مګر دا پايلې نه دي. هغه لاره چې بايد پرې کار وشي، د اصلي علتونو بيا رغونه ده، ترڅنګه د علامتو کنټرول سره - د نسخې ورکونې وال ډاکټر سره په همکاري. دريو فازو ته د بيا رغيدو: چمتووالی، بيا بوټې کيدل، او ثبات. د ژ مينځې چمتووالي - فزيکي ځای پاک کړئ، د طبيعي بار کم کړئ، او د ناروغۍ لرونکو ډولونو لپاره د خواړو سرچينه لرې کړئ. فعال بيا بوټې کيدل. — ځانګړي پروبيوتيکونه، پريبيوتيک مواد، د پخوانۍ کلتور څخه ترلاسه شوي تخمير شوي خواړه، د شکر او الکولو د کميدو او تثبيت؛ اجازه ورکړئ چې بيا رغې شوې اکولوژۍ په دريو تر شپږ مياشتو پورې مضبوط شي مخکې له دې چې مهمه بيا راټولونه وشي؛ اکولوژۍ پخلاوطی د اړيکو پخلاوطی څخه مخکې وي. دا بدلون اکثراً نورو ته معلوم کيږي مخکې له دې چې هغه شخص يې ومومئ. بيا رغې شوې اکولوژۍ په ريښتيا مختلف کيميا لري، او دا توپير محسوس دی.

د پايښ کلمه: هغه خاوري چې يو باغ په کې وده کوي، د هغه څه لپاره چې باغ ګرځي، مهمه ده. يوه بډا توکې لرونکي دانې چې په کمزوری، ککړ شوي خاورو کې ځای لري، وده نه کوي - نه له دې امله چې دانې کې کوم کمبود وي، بلکې د دې لپاره چې ځمکه هغه څه نشي کولی چمتل کړي چې دانې ته اړتيا ده. د باغ بيا رغونې ته اړتيا ده چې خاوري هم بيا رغول شي. تاسو کمزوري نه ياست. هغه چاپيريه چې ستاسو کيميا په هغې شکل اخلي، ګډوډه شوې ده، او يو... ډير شوی طبيعي توازن، ډير شوي سيګنالونه ليږدوي -- دا سيګنالان مغز د هوسا، د اندېښې او هغه ځانګړي توپير په توګه وژغوري چې د مخدراتو سره تړلي دی. دا سيګنالان د کمزوري شخصيت شواهد ندي. دوی د يو باغ شواهد دي چې بيا تنظيم شوی دی، مګر هغه څه نشته چې اوسه هم موجود وي، او دې ته اړتيا ده چې وخت، پاملرنه او مناسب شرايط ولري ترڅو بيا تنظيم شي هغه څه چې ساتي پرځای له دې چې کم کړي. د بيرته عادي کولو بهير ريښتينی دی. طبيعي توازن ځواب راکوي. ناروغۍ هغه خلک چې د هوسا کولو لامل ګرځي، کولای شي له منځه يوسي. هغه ګټور موجودات چې د ثابت حالت، کم شوي انديښنې او ريښتيني آرامۍ ملاتړ کوي، بيا راخپاره کيدی شي او که چيرې مداوم شرايط ورکړل شي، کولی شي وده وکړي. کيميا بدلولی شي. د خپلو بدنونو په اړه تجربه هم د دې سره بدليږي. دا کره پوهنې کار دی. دا صبر لرونکی، ثابت او ورځنی دي. دا سمدلاسه پايلې نه راوړي. هغه څه چې دا د دوامدې هڅو په يوه دوره کې توليدوي، يو بل ځمکه ده. - هغه څخه چې د رغيدو يو واقعي او ښه تجربې موخې ته رسېږي. تاسو معيوب نه ياست. طبيعي نظام خراب شوی دی. او خراب شوي طبيعي نظامونه بيا تنظيم کيدی شي. خاوري پاملرنه وکړئ. باغ به تعقيب کړي. په هر موسم کې. خاوره ياد لري چې څنګه بارور وي.

پروتوکول ۳۵ پای ته رسېږی: داخلي اوبسټره.

پروتوکول ۳۹

د انحراف نقشه.

د ترتیبي قطع کولو ماډل په کارولو سره د ازادیدو نقطې د عدلیې سیستم نه بهر معلومول.

د هغه سیټم کارولو لپاره یوه لارښود چې د نیونې څخه تر درملنې پورې د لاره جوړولو لپاره د سیټم ځانګړي چوکاټ وکاروي، په ځای کې بندي کولو.

واجب قانوني اعلان: دا پروتوکول یوازې د زده کړې لپاره دی. دا قانوني مشوره نه ده. ترتیبي مداخلې ماډل (SIM) هغه چوکاټ دی چې د عدلیه او رواني روغتیا سیستمونو لخوا کارول کیږي. دا پروتوکول معلومات چمتو کوي ترڅو مرسته وکړي چې یو شخص پوه شي چې دا چوکاټ څنګه کار کوي او پریکړې کول چیرته وشي. دا قانوني مشوره نه ده او نشي کولی د متخصص قانوني سلا لپاره ځای ونیسي. جنایي عدلیه کړنې جدي پایلې لري، شموله یې دي: د ازاد له لاس ورکولو، جنایي ریکارډ، او د مسکن، د کار، او د بچې ساتنې باندې اغیزې کوونکي منفي عواقب. هر قانوني پریکړه باید په مشورتو سره وشي چې یو متخصص وکیل، عامه مدافع، یا د محکمې لخوا ټاکل شوی استازي کوي، څوک چې کولی شي ستاسو قضیې ځانګړې شرایطو ته کتنه وکړي. هیڅکله هم قانوني پریکړې په دې وروسته مه کوئ چې تاسو یو متخصص وکیل یا عامه مدافع سره مشوره ونه‌ده کړي. دا پروتوکول د ستاسو د قانوني ټیم سره د معلوماتو مبهم خبرو اسانولو لپاره دیزاین شوی دی. دا د مسلکي قانوني استازیتوب ځای نشي نیولی.

د "سیکویشل انټرسیپټ" ماډل د عدلیې او رواني روغتیا سیستمونو لخوا جوړ شوی و، چې هدف یې یو چوکاټ برابرول دی ترڅو معلوم شي چې هغه کسان چې د رواني روغتیا او نشه مخدراتو سره ستونزې لري، څنګه د زندان څخه د درملنې ته اړول کیږي. شش "انټرسیپټ" ټکي نقش شوي دي، له لومړۍ ټولنیز تماس څخه تر نیولو، محکمې، زندان، بیرته راځي او ټولنیزو تعدیلاتو پورې. په هر ټک کې، د یو بل لار امکان شتون لري. ډیری هغه کسان چې د عدلیې سیستم سره مخ کیږي، دا نقشه نه پوهیږي. هغوی دا تجربه کوي چې دا یو څه دی چې ورته پیښیږي - د پیښو یو ترتیب چې دوی یې نشي کولی اغیزمن کړي. سیسټم په ځنډ له حبس سره مخکې ودریږي. که چیرې په پریکړو کې فعال ګډون ونه وي، نو معیاري حالت عمل کوي. دا پروتوکول هغه چوکاټ ښیرته رامینځته کوي. د هغې سرلیکنې چې سیسټم د دې لپاره کاروي ترڅو د دې پروسې له لارې جریان وپیژني، هغه په کې شامل شخص کولی شي د وتلو ځایونه او اړتیاوې وموميي. او څنګه د دوی لپاره ځای ورکړئ. موخه دا ده چې د سیستم خپلې جوړښت څخه کار واچوئ ترڅو یو شه پایله ترلاسه شي. مهم اصل: پل باید له هغې وروسته جوړ شي چې اړتیا وشي. ډیری خلک هغه وخت پدې اړه فکر کوي کله چې خپرونه پیل کیږي، په دې اړه چې څه به راځي. هغه مهال، هغه پریکړې چې کولی شي یو ریښتینی تویان رامینځته کړي - د ځانګړې محکمې غوښتنلیک، د درملنې ټولنې ځای، او د خپرولو مخکې اړیکه دمخه ترسره شوي وي. دا پروتوکول د پل جوړولو لپاره دی، کله چې تاسو لاهم د سیند بل خوا ته یاست -.

— 39.1 —

د عادي لارې او د هغې د بدلون څرنګوالی.

د بندیز لورې ته د سیستم حرکت په اړه پوهیدو.

د عدلیې نظام معیاري لومړۍ مخینه، د هغه شخص لپاره چې د نشه مخدراتو یا ذهني روغتیا ستونزو سره ګواښ دی او نیول شوی دی، یو سټریټ خطی مسیر دی چې د نیولو څخه پیل کیږي، بیا د محکمې ته ځي او په نهایت کې زندان ته. دا دسیسه نه ده - دا د هغه سیستم طبیعي جریان دی چې حجم پروسسوي او کله چې څوک په فعاله توګه مداخله نه کوي، ترټولو ساده چاره غوره کوي.

د لینداری توقیف. کله چې سیستم خپلې ځانګړې څېې ته پرمخ لاړو، دا د نیولو نه مستقیم د بندیز لور ته ځي. کله چې بندیز پیل شي، د سیټم مفروضه دا ده چې هغه شخص په قید کې دی او تر ټاکلې خپرې تاریخ پورې محدود شوی دی. هغه څه چې د سزا له پیل څخه تر پای پورې منځ ړي، د هغه څه لپاره چمتووالي په اړه، عموما هغه شخص پربردي چې بندیز ته داخل شوی دی - مانا دا چې ډیر احتمال لري چې دا نه وي وشلي، ځکه چې هغه شخص چې بندیز ته داخل شوی دی، پوهیږي. موکمل ده. د غیر فعال تمې پایله یوه سړه خپرونه ده: د دروازې څخه وتل پرته له بلنې، پرته له درملو، پرته له تایید شوي ملاتړ، پرته له کور، او پرته له هغه پیوند څخه چې د شخص اړتیا وه مخکې له دې چې راورسېږي. ډېر احتمال لري چې بیا ځیګرنځل او بنده کولو پیښې په لومړیو اونیو او میاشتونو کې رامنځته شي، په بشپړه توګه د دې فضا کې. حل غیر فعال ندي. دا د هر هغه نقطه کې فعال عمل غواړي چې... مسیر یې د بدلون وړتیا لري: د بندیز مخکې، د بدیلونو لپاره مبارزه؛ د بندیز په جریان کې، هغه اسناد او اړیکې جوړول چې د ریښتیني بیرته راځي امکان

برابره کړي؛ د ازادیدو پر مهال، د تایید شوي نښلو سره وتل، نه د حوالو سره؛ او د څارنې په دوره کې، د بیا رغونې کار په فعاله توګه وړاندې کول، نه دا چې تمه وشي ترڅو ارزول شي.

— 39.2 —

د نیویګیشن بلو پرنټ.

د فازونو په ترتیب - هر نقطې ته څه وکړئ

شپږ لیدل شوي نقطې په لاندې ډول تشریح شوي، نه داسې چې دا هغه څه وي چې یو شخص سره پیښیږي، (SIM) د سیم بلکې د ځانګړو نقطو په توګه چې چیرته پریکړه او عمل ممکن دي. هدف په هر پړاو کې د مجرمیت له لارې د درملنې لور ته مختلوی دی - او که چیرې دا بدلون زندان نه وي، نو د دې لپاره کار واچوي ترڅو داخلي وخت د بیروت لپاره ترټولو مؤثره وي.

د بندیز څخه مخکې فاز (A).

د صفر، یو او دوه د مخکینې حالتونو ترټولو لوی شمېرونه دي - ټولنې، قانون نافذونکي او محکمې.

د 0 او 1 خنډونه — کله چې مخکې د وتلو لاره بندي شي
لومړي خنډونه — ټولنې پوهاني او قانون نافذونکي ادارو سره اړیکه نیولو - هغه نقطې دي چیرته چې مداخله ممکن ده ترڅو رسمي قضایي پروسس پیل نه شي. که تاسو دا پروتوکول وویلئ ځکه چې تاسو اوس په اتهر کې یاست، نو ډاډه کړئ چې دا خنډونه ورته پیژندل شوي دي.
دا وکړئ: د دې لامل ثبت کړئ چې ولې دوی ناکام شول. آیا د دستیاب درملنې بسترو کمښت و؟ آیا کوم بل روغتیا مسله وه چې پوهنه نه شو کول؟ په پام کې لرو؟ هغه کړکیچ چې د درملنې تر لاسرسي وشو مخکې وشو؟ دا مستندات یوازې یو بیوروکراتیک عمل نه دی - بلکې دا ثبوت ګرځي چې اړتیا د درملنې وه، نه د سزا.
او دا د "انټرسیپټ 2" په مرحله کې د ببړ کولو لپاره استدلال مل کوي. د دې ریکارډ جوړولو لپاره خپلو وکیلان یا عمومي مدافعانو سره کار وکړئ. هر هغه ثبوت چې بوه ریښتیني درملنې اړتیا ثابتوي، او هغه څه چې د درملنې نورې بدیلونو په شمول ثابتوي چې هغه مهال د لاسرسي وړ نه وو، دا استدلال پیاوړی کوي. د بلې لار د مخ ورلو لپاره قضیه.

د لومړي غونډې - د مقدمې، د بندیز غونډې او د محکمې په لومړیو مراحلو - کې ترټول ډیر مهمې پریکړې وشي. دا هغه نقطه ده چې چیرته د زندان لور ته د لارې بهیر لاهم د درملنې لور ته بدلیږي. هر هغه چارې چې شتون لري، دغه مرحله کې شتون لري او له همدې امله د محکمې په مخ بیا وده کوونې سره، دا امکانات کم شوي. د ځانګړي محکمو لپاره فشار وکړئ. خپل وکیل ته لارښوونه وکړئ چې په فعاله توګه د یوې ځانګړې محکمه کې ځای اخیستلو هڅه وکړي. مشکلاتو حل کوونکي محکمې. دا محکمې په ځانګړي ډول د هغه قضیو لپاره رامینځته شوې وي چې د نشه مخدراتو استعمال او ذهني روغتیا له مسایلو سره تړاو لري، او دوی ترټولو مهم بدیل دي چې د عام زندان څخه شتون لري.
د نشه مخدراتو محکمې - د نشه مخدراتو استعمال په قضیو کې؛ معمولا د منظمې څارنې، لامل شوي کتنو او درملنې اړتیاوو سره تړلي وي، پرځای یې چې زندان وشي.
ذهني روغتیا محکمې - هغه قضیو لپاره چې په کوم کې چې ذهني روغتیا یو مهم خورا مهمه مسله ده؛ دا هم د درملنې اطاعت پر بنسټ جوړ شوې ده، نه په سزا ورکولو.
د جنګیانو محکمې - د مناسب کاندیدانو لپاره. جګړو کې ګډون کوونکو لپاره؛ د ځانګړي ستونزو سره د مبارزې لپاره ځانګړی ملاتړ چمتو کوي. ستراتیژیک منطق: ځانګړي محکمې هغه شخص په ټولنه کې ساتي او د نظارت لاندې راولي، پرته له دې چې په زندان کې واچول شي. دوی مطابقت غواړي - منظم شتون، درملنې ته ګوت، د نشه مخدراتو ازموینې - مګر دا لار د روغتیا په لور روانه ده، نه د بندیز په لور. د دې محکمې ته داخل کول تضمین شوی ندي، مګر دا باید په جلا توګه د نورو حلونو وړاندې کولو څخه مخکې په شدت سره تعقیب شي. که چیرې زندان نشي کیدی که قضیه د دې ستونزې هوارولو لپاره، د سزا شرایط په خبرو اترو سره تنظیم کړئ، پر ځای چې هغه څه ومنئ چې وړاندیز شوي دي. ځانګړنې: د دې لپاره مبارزه وکړئ چې تاسو یو مرکز ته ولیږئ چې پکې درملتي ټولنې وي یا ځانګړي توکو کارونې پروګرامونه شتون ولري. دا په څرګند خبرو اترو کې رامینځته کیږي - دا به په اتوماتیک ډول نه شي وشي. د خپل وکیل څخه وغواړئ چې دا د اعتراف ټرون یو شرط په توګه یا رسمي د سزا وړاندیز په توګه وغواړي. د هغه مرکز تر منځ توپیر چې پکې معنی لرونکي پروګرامونه شتون لري او هغه مرکز چې پکې دا پروګرامونه نه دي، ډیر دی. دا په دې شتون پرته ترسره کول کوچنۍ خبره نه ده. هغه پروګرامونه چې وړاندې شوي دي - د نشو کوډو درملنه، د روانې روغتیا خدمات، او تعلیمي او مسلکي سندونو ترلاسه کولو - دا هغه څه دي چې بیا رغیدنه په حقیقت کې له لومړۍ تجربې سره توپیر لري. دا په رسمي ډول ثبت کړئ، نه په هیله.

د زندان په دوره کې (فبز بي).

د زندانونو او قیدخانو سره د معاملې په اړه معلومات.

د معلوماتو راټولول — د کورکړې په بهیر کې
د دې مرحلې لپاره مهم بدلون: تاسو په رسمي توګه د اصلاحي نظام په دننه کې یاست، مګر باید داسې عمل وکړئ لکه څنګه چې تاسو د طبي سیستم په دننه کې یاست. هغه معلومات او اړیکې چې تاسو د دې دوره په جریان کې جوړوئ، دا ټاکي چې آیا تاسو د ریټنټرینګ یو واقعي پلان سره به وتل یا نه، یا بې‌پرواله به وو.
د ارزیابیو غوښتنه فورا کړئ
د رواني روغتیا او د نشه مخدراتو کارونې ارزیابۍ باید تر هغه وخته وغواړل شي چې امکان ولري. دا ارزونې د کلاینیکي اړتیا یو رسمي ریکورډ جوړوي چې د قانوني حالت مخکې شتون درلود، او دا د علاج لاره استدلال لپاره بنسټ په هر وروستیو ناسته کې تنظیموي. تمه مه کوئ چې دا وړاندیز شي - یوازې لیکلي غوښتنه وکړئ، کاپي خوندي کړئ، او تعقیب وکړئ. هر سند او بشپړتیا د مسایلو لیست راټول کړئ. هر پروګرام چې ګډون - NA یا AA، دننه بشپړ شوی - د نشه مخنیوی سلا، خفګان مدیریت، زده کړي کورسونه، روزنې تولیدوي د مستنداتو راټولولو. هر یو یې راټول کړئ. هغه رسمي تصدیقنامې وغواړئ چې چیرته چې شتون لري. دا اسناد ثبوت دي: دوی ښیي چې وخت مثبوت استعمال شوی، چې بنسټیز ستونزې د حل لاندې وي، او د بدلون ژمنه د ازادیدو مخکې راغله. دوی په پارول اوریدو کې، د "انټرسیپټ 4" پلانونو په خبرو اترو کې، او د څارنې شرایطو کې مهم دي. د ټولنې چمتونونو سره اړیکې جوړ کړئ. ډیری ټولنیز معالجین لري چې د "اړتیا لرونکي" پروګرامونه لري - دوی کارمندان په اصلاحي تاسیساتو ته واستوي ترڅو له خلکو سره وګوري. د خوښې کیدو مخکې د خلکو سره اړیکې جوړ کړئ او په مخکښ ډول د پاملرنې اړیکې تنظیم کړئ. له تاسیساتو څخه د قضیې مدیر یا بیا رغونې همغږه کونکي څخه پوښتنه وکړئ چې کومې ټولنې چارواکي دا پروګرامونه لري او څنګه ورته لاسرسی وموميئ. هغه اړیکه چې خوښې کیدو مخکې جوړیږي، د ګرمو لاسونو سره خوښې کیدو ترمنځ توپیر دی او د سړه خوښې کیدو ترمنځ توپیر دی. د میډیکیډ حالت تایید کړئ - معلومه په پرتله پای ته رسول. دا یو مهم او اکثره له پام څخه ورکړل شوی ټکی دی. ډیری ایالتونو کې، د بندیز په جریان کې میډیکیډ پوښښ معلول کیږي - نه ختم. دا توپیر خورا مهم دی. معلق شوی بیمه بیا فعالولی شي؛ مګر پای ته رسیدلې بیمې لپاره نوی غوښتنځای اړین وي. د معلوق شوي میډیکید بیا فعالولو لپاره کاغیزات ۳۰ ورځې مخکې له خوشحالي څخه ترتیب کړئ - په خوشحالي ورځ نه. هغه بیمه چې د خوشحالي ورځې په جریان کې فعاله شي، د درملو تر لاسه کولو ته اجازه ورکوي په همدې ورځ. هغه بیمه چې د نوي غوښتنځای اړتیا لري، د څو اونیو ځنډ رامینځته کوي د ترخې انتقالی دورې په جریان کې. د خوشحالي لپاره د تاسیساتو د بیا ننوتلو همغږي کونکي یا قضیې مدیر سره کار وکړئ ترڅو دا تایید شي. پروژې د پیل پر مخ روانې وي او بیا له نښلېدو څخه مخکې د فعالولو بهیر وشي.

د فاز سي -- بیرته راځي او ټولنه.

د خوشې کولو او ټولنې لاندې څارنه مراحل.

د خوشحالي ورځ: تر ټولو خطرناک دوره
لپاره، او میاشتې د خوشحالي وروسته، په انځاد ډول دي چې د بیا ځوریدو او بیا بندي کیدو لپاره ډېر خطر لري. هغه څوک چې خوشحاله شوي ده، یوه منظمه، منظمه ماحول پریږدي او یو بې نظم ماحول ته ننوځي - اکثره د دې سره چې کومه عاید نه لري، د کور په اړه هیڅ اطمینان نه لري، اړیکې یې ویجاړ شوي، او سمدلاسه د هغو چاپیریو او اړیکو ته لاسرسی لري چې د نیولو مخینه کوي. هغه عصبي کیمیاوي ضعف حالت چې بندي کیدو دوره یې رامینځته کړی دی - بیا هم، دا ټولیزه اغیزه لري. هغه څه چې د بریالیتوب ترمنځ توپیر کوي او د ناکامۍ ترمنځ، اراده یا تصمیم نه دی. دا په دې اړه ده چې آیا یو تایید شوی بل ګام شتون لري. یوازې تشویچ نه - بلکه د یوې مشخصې ډاکټر سره د یوې ټاکلې نیټې لپاره تایید شوې لیدنه. یوازې د درملو دوام لپاره امید نه - بلکې د خوشې په ورځ د ۳۰ ورځو اندازه درمل موجود وي. د خوشې ورځې لپاره مهم چک لیست. د ټولنې د روغتیا چمتو کونکي سره ټاکل شوی رسمي ملاقات - نه د حوالې، بلکې مستقیم ملاقات - چې په خوشحالي تر لومړي اونۍ پورې وشي.
د ۳۰ ورځو لپاره هر هغه درمل چې د علاج یا ذهني رورډ لپاره اړین وي.
تایید شوي میډیکایډ فعال کول (نه معلق، بلکې تایید شوی).
د هغه چمتو کونکي معلومات چې خوشحالي کې د کارولو پر مهال سره مینه درلوده.
د لومړۍ ورځې لپاره تایید شوي کور - نه یوازې امید لرونکی کور، بلکې ثابت شوی کور.
ماډل -- APIC، پوهیدل چې که په خوشحالي کې کوم بحران وشي، چیرته لاړ شئ. لومو ۴۸ ساعتونو کې ارزیابی، پلان، تشخیص، او همغږي -- هغه چوکاټ دی چې د خوشې کولو پلان باید یې تعقیب کړي. که تاسیساتو کې یو بیا ننوتلو همغږه وي، د خوشې کولو څخه مخکې ورسره ښه اړیکه ونیسئ ترڅو دا عناصر موجود وي. که تاسیساتو مناسب خوشې کولو پلان نه چمتونوي، هغه ټولنې سازمانونه وپیژنئ چې کولی شي بیا ننوتلو ملاتړ وکړي او له تېریدو دمخه د دوی سره اړیکې جوړه کړئ. اصل: د حوالو پر تمځای په باور مه شئ. حواله یوه نوم ده. او یو ټیلیفون نمبر. د ملاقات په معنی یو تایید شوی وخت دی چې د تایید شوي شخص په واسطه د تایید شوي ځای کې وشي. دا هغه څه نه دي. یوازې تایید شوي ملاقاتونه د دې بدلون څخه ژغورل کیږي.

د ۵ ګام مخکینې برخه -- د ټولنې څارنه: ستراتیژیک اطاعت. د احتمالي او ازادۍ مسؤلو چارواکو په جوړښتونو کې محدود ظرفیت شتون لري چې دوی هر یوه شخص ته چې یې څارنه کوي، څانګړی کوي. د څارنې عادي تجربه -- هغه شخص چې لږ تر لږه اړین کار کوي، او چارواک چې د اطاعت ناکامۍ ته ځواب ورکوي -- یوې اړخیزې او بار لرونکې اړیکې پراخه کوي چې دا دواړو خواوو لپاره خورا زیان رسوي. یو بل ډول چلند: په

لومړۍ کتنه کې د بیا رغونې پلانون په لیکلي شکل راغلئ. هغه چارواکو ته وښیئ چې تاسو نه یوازې اړین... عناصر ځای په ځای شوي، مګر ډیری نور هم ځای پرځای شوي دي: د ملاقاتونو چې دمخه تنظیم شوي، درملنې چې دمخه پیل شوي، کورنۍ چې دمخه تایید شوي، او ملګري مرستې چې دمخه چمتو شوي. دا په فعاله توګه وړاندې کړئ، لکه د ژمنې ثبوت، نه په ځواب کې د اړتیا سره. ستراتیژیک منطق: هغه قاضیان چې هغه کسانو ته ځارنه کوي چې په فعاله توګه د بیا رغونې په بهیر کې دي، له هغه قاضیانو څخه ډېر متفاوته تجربه لري چې هغه کسانو ته ځارنه کوي چې یوازې لږه مینه ښیي. دا ثابتول چې ستاسو په رغیدو کې ژمن یاست، د بدلولو وړتیا لري. د اړیکې طبیعت د افسر په یو "څکه" ځارونکي نه، بلکې د هغه په یو ملګي بدلوي، چې هدف یې دا دی چې د فعال نظارت څخه د ساتنې حالت ته لاسته راوړل شي. موخه دا ده چې د لیدنیزو او ثبت شوي ثبوتونو له لارې ثابت شي چې د نظارت کچه کمول کیدی شي، څکه چې د بیا رغونې کار په حقیقت کې پیل شوی دی.

همکاران متخصصین: همکاران متخصصین هغه کسان دي چې خپله تجربې لري د اعتیاد او بیا رغونې له امله، او دوی روزلي شوي دي څو ملاتړ او لارښودنه وکړي. د قانوني نظام او روغتیایي نظام تر منځ یو ځانګړي موقعیت لري. دوی کولی شي د هغه خنډ کمولو کې مرسته وکړي چې د نظارت مسؤل افسر په توګه قانوني اړتیا ویني، او هغه څه چې درملنې چمتون کونکي کلینیکي اړتیا په توګه پوهیږي. د ټولنې په یوه ملګري سپورټ متخصص سره اړیکه نیولو، او دا اړیکه د نظارت مسؤل افسر ته معرفي کول، یو ډول حسابداری او ملاتړ اضافهوي چې هغه څه بدلوي چې د نظارت اړیکي څنګه ښکاري. خپل حقونه پیژنئ. ستراتیژیک اطمینان راجړول -- د بشپړ بیا رغونې لید لرو، په فعاله توګه ګډون کول، او د ځارنې جوړښت سره د ستونزو کمول -- یوې ستراتیژۍ ده، نه یو تسلیم. دا پوهیدل چې د ځارونکي افسر څه کولی شي او څه نشي کولی، کوم شرایط مخالفت کیدی شي، او کله باید د احتمالي نقض په اړه د قانوني سلاکار سره مشوره وشي، د پوښتنې وړ حرکت دی، نه د غیر فعال منلو. که چیرې یو نقض ادعا وشي یا شرایط وضع شي چې ښکاري چې هغه څه څخه زیات دي چې د محکمې له خوا امر شوی و.

— 39.3 —

د نیویشن لنډه خپرونه.

حالت، د مخنیوي اقدام او هر مرحله کې عمل.

په کوم ځای کې چې تاسو واقع شئ، او کوم کار ممکن شي SIM پوره نقشه - تاسو کوټېږئ، سیمه کې د:

د اوسني وضعیت.

د سیم انټرسیپټ.

عملي طرحه.

د محاکمې مخکینۍ دوره - قضیه لا تر حتمه نه ده رسېدلې.

د محکمې او لومړني شنو اوریدنې.

د متخصصو محکمې له لارې د معاملې په لټه کې خپله وکیل سره په شدت سره کار وکړئ. د تشخیص په کارولو سره، د مجرمیالي لاره څخه د درملنې لاره ته لاړ شئ. هغه دلیلونه ثبت کړئ چې ولې مخکې ناکامې کړنې ترسره شوې.

جیل ته بندي.

بندیزل (Interception 3)

ټولې تصدیقنامې، بشپړتیا لیکونه او ارزښتونو راټول کړئ. د ټولنې چمتو کونکو سره اړیکه وغواړئ. تایید کړئ چې آیا میډیکید معلوقه تعلیق شوې ده یا ختمه شوې ده. د دې په ځیر عمل وکړئ چې تاسو په روغتیایی سیستم کې یاست، نه یوازې په اصلاحي سیستم کې.

د خپرېدو ورځ او د وروسته فټو.

د لېږد ۴ — بېرته راتل.

دوه شئ چې د یوې رسمي ناستې پرته لاړ شئ - نه یوازې د حوالې لپاره، بلکې د یوې ناستې لپاره - د ټولنې په کچ کې د متخصص (پروایډر) سره. د ۳۰ ورځو کوډین (د روغتیا موادو) اندازه وساتئ. ۳۰ ورځې مخکې له خپرېدو څخه د میډیکید بیا فعالولو کاري کاغذونه ډال شوې.

د محکومې له دورې د خوشۍ په شرایطو، د خوشې دورې، او د ټولنې لاندې نظارت.

د ټولنې اصلاح.

ډېر مهم: د بېرته جوړېدو لپاره یوه طرحه مخکې له دې چې راځئ، تر لاسه کړئ - لیدنې ټاکل شوي، ډاکټر ومنل شوی، کور ځای په ځای شوی. دا په فعاله توګه وړاندې کړئ. موخه دا ده چې د فعال ځارنې څخه د ساتنې حالت ته لاړ شئ. خپل حقونه پیژورئ. د قانوني او طبي سیسټمونو تر منځ د حرکت لپاره له ملګرېانو څخه ملاتړ ترلاسه کړئ.

د پاییز کلمه: د عدلیې نظام د قضیو پروسس لپاره رامینځته شوی و. دا په ځانګړې ډول د دې لپاره نه و جوړ شوی چې پاملرنه وکړي چې د هر قضیې دننه کس ته څه پیښیږي، کله چې قضیه پای ته ورسیږي. د ترتیبي مداخلې ماډل (Sequential Intercept Model) د سلوپوهنې څېړونکو لخوا په ځانګړې ډول پرمخ وړي، څکه چې معیاري پروسس - نیول تر بندیز پورې او بیا خوشې کول - د مداینې او ذهني روغتیا ستونې لرونکي

کسانو لپاره بد پایلي لري، او دې سیستم ته هیڅ مکانیزم نه و چې بل څه وکړي. نقشه شتون لري. د وتلو لارې حقیقت دي. ځانګړې محکمې په زرګونو کسانو ته هرساله له زندان څخه د درملنې لور ته اړولو. داخلي پروګرامونه د خوشې کولو مخکې ریښتیني پاملرنه رامینځته کوي. سترې لاس ورکول - ریښتینی نښلې، ریښتینې د درملو دوام، او ریښتینې کورنۍ تایید - په سمه ډول د بېرته راغونډیدو پایلو تولیدوي چې له غیر منظم خوشې کیدو څخه توپیر لري. هغه څه چې اړین دي دا دی چې پوه شئ چیرته د وتلو لارې شتون لري او د دوی ته رسیدو لپاره موخه ولرئ. سړه تم نور په بل ډول عمل نه کوي. په هر خنډ کې فعال سنکښلو. د بلې خوا ته د سیند څخه مخکې، پل جوړ کړئ. که تاسو "انټرسیپټ 2" کې یاست، د انحراف لپاره مبارزه وکړئ. که انحراف ناکام شي، هغه وخت په دې کاروئ چې د خپرولو لپاره اړین څه جوړ کړئ، ترڅو دا یوازې یو عادي پیل نه وي. هر ډول تصدیق راټول کړئ. هر ډول اړیکې ټینګار کړئ. هر ډول ګټه تایید کړئ. هر ملاقات په هغه ورځ وټاکئ چې ورته اړتیا لرو. د انحراف لپاره لومړۍ مبارزه وکړئ. که که ناکام شي، د دې وخت په کارولو هغه څه جوړ کړئ چې راتلونکي کې به راسي. کله چې دروازه ته ورسیږئ، یوازې له ځانه ونه تښتیږئ. پیل وکړئ. دا معلومات یوازې د تعلیمي هدفونو لپاره دي. ټول قانوني پریکړې اړتیا لري متخصص مدافعو وکیل.

پایله کوډ 39 — د انحراف نقشه

پروتوکول ۴۰

پاکوالي پروتوکول.

والديني يوازيتوب، بيا رغيدنه، او دا باور چې ستونزه د ماشومانو لپاره مضر ده -- ولې دا ويره غلطه ده او بايد څه وکړئ؟

— د هغه کسان لپاره يوه پروټوکول چې پريښودلي دي خپل ماشومان په ژوند کې له امله د دې چې دوی څه فکر کوي چې دوی سره لري.

زه ژوبيده يم. زه يو څه سره لرم چې کولی شي دوی ته زيان ورسوي. که زه نړدې پاتې شم، د هغه څه څخه چې ما سره شوی دی، يو څه به ورته ليږدول شي - ګډوډي، تاريخ، او د هغه څه لپاره تمايل چې زه يې کړی و. دوی پرته له ما ډير خوندي دي. نو زه ځان لېرې کوم. زه د شوونځي د دراما په نمايش کې برخه نلرم. زه هغه وخت په ګاريج کې پاتې يم کله چې کورنۍ راټول شي. زه د شتون لپاره بلنه ردوم. زه وايیم زه دا باور لرم چې مينه دا ده - هغه چې د لرې کيدو په توګه ترټولو مسؤليتواله پاملرنه وه کومه چې زه کولی شم ورانديِ کړم. دا استدلال د حکمت په څير احساس کوي. دا حکمت نه دی. دا شرم دی، چې يو منطق رامينځته کوي چې ځان خورا له شتون څخه ساتي، په داسې حال کې چې ځان يې د نورو د ساتنې په توګه ورانديِ کوي. هغه ماشومان چې ستاسو ژوند کې دي، دوی ته اړتيا نه ده چې تاسو په بشپړ ډول سالم ياست. دوی ته اړتيا ده چې تاسو شتون ولرئ. دوی ته اړتيا نشته چې تاسو هيڅ... تاريخ. دوی دې وويني چې څنګه د تاريخ سره مخ کيدی شي، دا چې څنګه د تېروکيو تعديل کيدی شي، او دا چې يو څوک کولی شي راټيټ شی او بيا پورته شي او ارزښت ولري. د دې درسونو څخه د نظري څخه عملي کولو ته انتقال کول - هغه څه چې يوه بالغ په خپله ژوند کې کوي، د ښه ترټولو لپاره ستونزې لري، په ريښتينې توګه - ترټولو قوي زده کړه ده چې دوی کولی شي د ستونزو او څواکمنۍ په اړه ترلاسه کړي. تاسو نه تشعشع لرونکی. تاسو د ترميم په حالت کې ياه. دا دواړه يوځای نه دي.

— 40.1 —

د ککړتيا په اړه پوښتنې.

وايي چې د ويرې لامل يو غير واقعي فکر دی.

د ککړتيا عقيده يوې ځانګړې منطق په ملتيا ده: ځکه چې زه دا ستونزه درلوده، نو زه دا ستونزه يم. زما شتون يې لامل ګرځي. نړديت يې ليږدوي. د لرې پاتې کيدو سره خپريدل مخنيويږي.

هر ګام په دې منطق کې يو څه غلطي لري.

بنسټيزه خطأ -- هويت په پرتله تاريخ
هغه چلند چې زيان ورورسېد، مشکل و، نه هغه کس چې يې دغه چلند ښوولی و. دا چلند د شرايطو له امله و - عصبي کيمياوي، موقعيتي، او تاريخی - چې پايلې يې رامينځته کړې، هغه پايلې چې تاسو به په وړيا توګه غوره نه کړي وي او چې تاسو يې وروسته بدلې دي. دا چلند يوه دوره وه. دا دايمي هويت نه و.
ګناه وايي: زه مضر کارونه وکړم. دا دقيق خبره ده. دا د ځانګړو پيښو په لور اشاره کوي او هڅوي. ترياخ. دا ګټور دي. شرم وايي: زه يو مضر شی يم. دا سم نه ده. دا ټول شخصيت ته د ستونزې په توګه اشاره کوي. دا جلا والی رامينځته کوي، بيا هم ترميم نه. دا ګټور ندي. هغه باور چې ککړتيا شتون لري، د شرم استدلال دی، نه د تاوان استدلال. تاوان به وايي: زه مهمې پيښې له لاسه ورکړې. بايد اوس حاضر شم. شرم وايي: زه هغه ډول کس يم چې مهمې پيښې له لاسه ورکوي. زما شتون په دې پيښو کې به يې ککړه کړي. د يوې سمونې وړ عمل او د بدلون نا ممکن شخصيت تر منځ توپير دی، او يوازې له دې دواړو څخه يو يې کولی شي بدل شي.

د بدبينۍ عقيده چې يو څوک د ماشومانو لپاره مضر وي، له څو همغږي سرچينو څخه راځي، او دا پوهيدل چې دا عقيده څنګه رامنځته شوه، لومړی ګام دی ترڅو وپيژنو چې دا عقيده يو جوړښت دی، نه يوه حقيقت. د ټولنې ټينګار چې اعتياد يو تل پايلېدونکی شخصيت دی - "که يو ځل په اعتياد کې وي، نو تل به په اعتياد کې وي" - هغه قناعت رامينځته کوي چې بيا جوړښت واقعاً موقوف ندي؛ هغه څه چې څوک د فعال اعتياد په دوره کې و، هغه څه دي چې دوی بنيادا دي. د نشو په دوره کې راټول شوي داخلي شرم احساسات - ګوري، قضاوتونه، هغه وختونه چې د خطرناک يا خراب شخص په توګه وژل شوی وو - د ځان په اړه يو ثابت باور ګرځي، نه يوازې د ځانګړو کړنو لپاره ځواب ويستنې. د ريښتيني زيانون په يادولو - له لاسه ورکړل شوو فرصتونو، د ناپاې شيبو، او هغه ډولونو چې ماشومان نشو په دوره کې اغيزمن شوي وو - دا د "زه د دې دورې په جريان کې زيان اړولی وم" نه "زه د زيانون لامل يم" ته عام شي. د هغه کورنۍ غړي چې د فعال اعتياد په ځواب کې باور يې راکښل، ډير وخت د دې خبرې تکرار کاوه چې دوی به همدا ډول عمل وکړي، حتی

کله چې چلند بدل شو. او دا دوام لرونکی فاصله د دې باور په توګه تفسیر شي چې هغه شخص لاهم "لوخ" دی. هیڅ یو له دې سرچینو څخه دقیق او اوسنۍ معلومات نه تولیدوي. دوی تاریخي معلومات تولیدوي چې اوسني وضعیت ته تطبیق شوي، چې هغه حالت بدل شوی دی. زیان وشو. زیان واقعي و. مګر زیان هغه څه ندي چې د شخص... داسې ده - دا هغه څه دي چې د شخص لخوا ترسره شوي وو. او هغه څه چې هغه څوک له همدې راهیسې کړی، مختلف دي.

— 40.2 —

د بیا رغونې - د وخت په کچه د اړیکو بیا نیولو.

د بشپړتیا پرته څنګه بیرته راستنیدل؟

بیا سره ټرل اړتیا نه لري چې د تیرې تجربې سره یو لوی مخالفت وشي، رسمي اعلان وشي، یا د بدلون نمایش وشي. دا یوازې دا غوښتل دي چې په تدریجي او ثابت ډول حاضر شئ، هغه لار غوره کړئ چې مناسبه وي د اړیکې او ماشوم عمر ته، او اجازه ورکړئ چې د شتون تجربه په تدریجي توګه د عدم شتون تجربې باندې غالب شي.

لومړۍ مرحله -- پخپې کیسې په وژلولو سره کله چې دا روان وي
فکر "زه باید دلته نه یم" یا "دوی پرته مني ښه شي" د اوسنۍ ارزیابي ندي. دا یو تاریخي روایت دی چې د نشو فعال دورې په جریان کې رامینځته شوی و او اوس د هغه حالت ته تطبیق کیږي چې بدل شوی دی. دا پوهول چې دا یوازې یو تېروالی دی، نه اوسنی حالت، لومړۍ مداخله ده. کله چې دا فکر راورسید، ځواب دا ندي چې ورسره بحث وشي. د دې سره یا د دې سرکوبولو سره، دواړو یې وده کوي. ځواب دا دی چې دې ته پام وکړئ، یوه کوډ ورکړئ چې دا پخوانه مواد دي، او د هغه سوال ته توجه واړوئ: دا ماشوم اوس مهال له ما څه غواړي؟ د "زه څوک یم" څخه "دلته څه اړتیا ده" ته بدلون د فریم بدلوي او عمل ممکن کوي.

دوه ګام - تدریجي شتون، نه ناڅرنګه ننوتل. هغه څوک چې د یو څه مودې لپاره غایب وو، نشي کولی سمدلاسه بشپړ مېرمنۍ ته ورسیږي. هغه عصبي سیستم چې د بدو باورونو په کارولو سره عمل کوي، اړتیا لري چې ثبوت ترلاسه کړي چې نږدیت خوندي دی - نه دا چې اعلان شي چې دا خونده ده، بلکې دا چې ستونزه تجربه وشي چې وړاندوینه یې خنډوي. کوچنۍ، بشپړې، او واقعي شتون لرونکي تعاملات د دې ثبوت رامینځته کوي. کوچنۍ کړنې چې د ثبوت جوړولو لپاره کارول کیږي: لس دقیقې بشپړه مینه لوبه - ټیلیفون لېرې کړئ، او بشپړه مو ټول تمرکز هغه څه باندې وي چې ستاسو مخته رامینځته کیږي.
یو خوبي کیسه ولولئ - تر هغه ودرېږئ چې پای ته ورسیږي، له دې مخکې مه تلۍ چې د مراسم پای ته رسي. یو لوبو کې برخه واخلئ او ټول لوبه وګورئ، وروسته نه راغلئ او ژر مه تلۍ.
پانځه دقیقې د کورنۍ دنده مرستې لپاره - تمرکز وکړئ، صبر وکړئ، پرته له دې چې ستاسو خپل فکرونو لخوا پریږدوی چې تاسو څه باید یا څنګه کار وکړئ.
ایس کریم، یوازې تاسو دوه - ساده. ځانګړې خطر نه لرونکي، په بشپړ ډول موجود. هر بشپړ شوی تعامل د ککړتیا باور په وړاندې ثبوت دی. ماشوم ونه ټښته شو. شتون کوم ضرر نه ورسوه. وړاندوینه غلط وه. له کلونو راهیسې، دا ثبرات یو بل فهم ته وده ورکوي چې څه مانا لري نږدیت. هدف دا ندی چې یوازې په یوه ورځ کې مثالي مورپدر شي. هدف دا دی چې په ناقص ډول او مداوم ډول موجود شئ. مداومت هغه څه دي چې مهم دي. ناقصت انسانی دی او د شتون لپاره مناسب نه دی.

دریم ګام - مناسب عمر لپاره صادقیت.

بچۍ د کامل والدینو ته اړتیا نلري. دوی د صادق یوې والدینو ته اړتیا لري. هغه تصمیم چې په بشپړ ډول تاریخ پټ کړي - هیڅکله هم دا ومني چې څه ستونزمن پیښ شوي - یو سکوت رامینځته کوي چې ماشومان خپل تفسیرونه سره ډکه کوي، کوم چې اکثراً د حقیقت نه ډېر بد وي. مناسب عمر لپاره صادقیت، پرته له دې چې تفصیلي معلومات ورکړي او پرته لدې چې ماشوم په بالغانو د احساساتي پروسس کولو مسؤلیت ورکړي، یو مهم څه ښیي: ستونزې ریښتینی دي، ستونزې ممکن حل شي. د پام وړ ده چې کسان د هغه بدو شیانو له مخې تعریف نه شي کېږي چې دوی تجربه کړی دي.

د دریو تر اووه کلونو عمر لرونکو ماشومانو لپاره: "زه یو څه مړ وم. ما د ښه کیدو لپاره مرستې ته اړتیا وه. زه اوس ښه یم، او زه دلته یم." په دې عمر کې ماشومان ناروغۍ او بیا جوړیدو ته مفهوم پوهیږي. دا تشریح نورو توضیحاتو ته اړتیا نلري. مهم دا دی چې ګرم وي او شتون ولري، نه د کلینیکي توضیحاتو کره والی.

د اته تر دولس کلونو عمر لرونکو لپاره: "زه ځینې انتخابونه کړم... چې د ما په روغتیا زیان ورکوونکي وو. زه مرسته ترلاسه کړه، او زه د شیانو سمولو لپاره کار کوم. ماته درناوی دی چې زه هغه ډول نه وم لکه څنګه چې باید وم. دا عمر ډله کولی شي د پیچلتیا نورو پوهیدو. د مسؤلیت ومنل، پرته له دې چې دوی ته ډېر جرم یا تفصیلات ورکړي، د سکوت یا بشپړ افشا کولو څخه ډېره ګټه لري. د لس تر سلو کلونو پورې عمر لرونکو لپاره: "زه د اعتیاد سره مبارزه درلودم. دا په دلیل وو چې ځینې شیان هغه ډول وو لکه څنګه چې وو. زه اوس په بیا رغیدو کې یم، چې... زه په دې مانا یم چې زه هره ورځ کار کوومۍ. ما د هغه شیبو لپاره بخښنه غواړم چې زما انتخابونو تاسو ته زیان ورساوی. ځوانانو کولی شي ټول کلمات او مفاهیم په بشپړه توګه وژوړئ. دا مستقیمه پیل د دوی هوښیارۍ ته درناوی کوي. پښمانې هغه واقعیت ومني پرته له دې چې دوی ته وغواړو چې د بالغ احساسات په اړه د دوی احساسات مدیریت کړي. د ټولو عمرونو لپاره اصل: ماشومان

باید له جزیاتو څخه خوندي شي، نه د شخص څخه. د نشې کارولو په اړه تفصیلي حسابات، د خطرناک وضعیتونو کیسې، د بالغانو ترنج او هغه عاطفي پروسس چې دې ته اړتیا لري. در درملنې کې، د دې نه شتونېرې چې دا شیان ماشومانو لپاره مناسب وي. مګر د حضور شتون، د عمر په مناسبت سره د ستونزې ومنل، او د ترمیم څرګند هڅه - دا مناسب دي او واقعیا ارزښته لري.

که د حضانت پروسې شاملې وي — یو اړین توضیه
دا پروتوکول د ماشومانو سره بیا پیوند په اړه د احساساتي او اړیکو پلوه مسایلو ته ځانګړی دی. دا د حضانت یا ماشوم د ښه والي پروسو ته نه پته راکاږي، کوم چې خپله جریمه قانوني چوکاټ او اړتیا لري. که قضاوتونه په ستوني سره شامل وي چې ستاسو ماشومان سره د اړیکې شرایط یې ټاکي، نو دا پروتوکول د قانوني پروسې لپاره نه دی. قضاوت کولی شي ځارنه لیدنې، مورپدر زده کړې، د موادو کارولو ارزیابۍ، درملنې پایته رسیدل او کور ته ستنیدل وغواړي. مطالعات او منظمې نشه مخنیو ازموینې تر هغه وروڅو چې د وسایې تنظیمات بدل شي. دا شرطونه د ماشومانو د خوندیتوب لپاره شتون لري، او مناسب لاره د دوی له لارې د ستنېدو لپاره د خپلو وکیلانواړو او قضیې کارکوونکو سره کار کول دي ترڅو یو بیا یوځای کیدو پلان رامینځته کړئ چې د بیا رغونې پرمختګ په وسایې اړتیاوو سره سم وي. عاطفي چمتوالی او قانوني مناسبت دواړه مختلف ارزښتونه دي. هغه عاطفي کار چې په دې پروتوکول کې تشریح شوی دی، دواړو ته ملاتړ کوي، مګر دا د قانوني پایلې پریکړه نه کوي. د خپلو قانوني ټیمونو سره کار وکړئ.

د هغو کسانو لپاره چې خولې، مامانې، ستره ورونه یا کوچنیان دي، او همداسې نور.
هرڅوک چې د بدبینۍ احساس لري، هغه مور یا پلار نه وي. ډیری یې خولې، مامانې، ستره ورونه یا کوچنیان دي - دا هغه کسان دي چې له ماشومانو سره د کورنۍ اړیکې لري، چې مهمه ده، مګر په هغې کې د والدین مسؤلیت نه دی.
د بدبینۍ احساس د همدې ډول عمل کوي: زه خراب یم، زه به یې په کومه توګه ژوبله راوړم، بهتره دي چې لېرې پاتې شم.
تا د ماشوم ساتنې وړاندیز رد کړی و.
تا د ټبلې ورځ وپاسه کړه. ت تاسو هغه قریب شئ چې بیا نه دی پاتې شوی. هغه څه چې تاسو ته اړتیا نده، هغه د لومړي کټار محافظ یا کامل بالغ وي. هغه څه چې تاسو کولای شئ هغه موجود وي. یو څوک په ماشوم ژوند کې شتون لري، څوک چې راځي، څوک هڅه کوي، او څوک په ښکاره ډول یو انسانیت دی چې د تاریخ سره دی چې پکې ستونزې هم شامله دي - او دا لاهم هلته دی، لاهم هڅه کوي. د والدینو یا محافظانو سره اړیکه ونیسئ: "زه غواړم موجود وم. زه کوم رول لوبوي؟" آیا زه ولوبی کیږم؟ د لومړي ځل لپاره په ګروپونو کې پیل وکړئ - د کورنۍ غاړو، پارکونو ته تګ - چیرې چې تاسو د ماشومانو سره یوازی نه یاست. په لومړي سر کې د ماشوم ژوند کې د بالغینو سره باور جوړ کړئ؛ د دوی د ستنېدو په اړه خوشحاله والی هغه ماشوم ته زمینه برابره کوي چې تاسو سره لوبې وکړي.
لکه څنګه چې باور رامینځته کیږي: ماشومان ساتئ، د کورنیزو چارو کې مرسته وکړئ، او هغه خوشحاله حضور شئ چې تاسو یې تل وه یا کولی شئ وي.

— 40.3 —

بیا رغېدنه د واکسین په ډول.

ستاسو په واټن کې څه شیان زده کړئ.

د ککړتیا باور هغه ګمان دی چې ستونزه دا ده چې ستاسو شتون به څه شی خورا خطرناک انتقال وکړي. د دې سره په تضاد، حقیقت ته نږدې څه بل شي دی. یو شخص چې په څرګند ډول او ریښتیني توګه له درملو څخه ښېرته شوی دی، هغه شیان ډول نه شي درس ورکړی abstrak درس ورکوي چې نور په.

بچه څنګه یوې شخص څخه چې د بیا رغیدو په حال کې دی، څه زده کوي؟

د اعتیاد کلتوري انتقال ماډل د بیا رغونې په توګه هغه څه ګڼي چې باید پټ شي - هغه څه چې د شرم سرچینه دي، نه د معلوماتو سرچینه. مخالف تشریح ډیر سم او ګټور دی. دا ستونزه د ماتیدو وړ ده - ماشوم یو بالغ ویني چې د یوې واقعیا بد تجربې څخه تیر شوی دی او لا هم شتون لري، لاهم هڅه کوي، او لاهم حاضر دی.

داسې غلطۍ چې ترمیم کیدی شي - نه دا چې... دوی نه رامنځته کیږي، نه دا چې جدي ندي، بلکې دا چې دوی د کنټرول وړ او د حل وړ دي او اړیکه کولی شي دوام ومومي. د مرستې غوښتل هغه څه دي چې مسلکي کسان کوي - د ناکامي نښه نه، بلکې د ځان پوهیدو او د شتون لرونکي امکاناتو کارولو یو نښه ده. بالغین هم انسانان دي - نه نامحسوس، نه بې عیبه، مګر د بدلون وړ؛ دا له مهمیو څخه یو څه دی چې یوه ماشوم باید وپیژني. دا معلومول چې بېرته عادي ژوند ممکن دی - که د نشې کوډو په دې ماشوم ژوند کې یا د هغه څوک چې یې خوښوي ژوند کې مهم شي، دوی دمخه به له مستقیم تجربې څخه پوه وي چې د خوشحالي لاره شتون لري. دا کوچنۍ زده کړې نه دي. دوی په مجموع کې د ځواک یوه نمونه ده - د دې پوهیدو چې ستونزه د کیسې پای نه دی، هغه کس چې مبارزه کوي یو کم کسه نه دی، او د مرستې لپاره حضور د بد حالت وروسته مهم دی. ناکامي یوه د ځان قوت ښه ده. دا ککړتیا نه ده. دا هغه زده کړه ده چې ماشوم له هغه چا څخه نشي ترلاسه کولی چې هیڅکله نسوخته او بیا پورته شوی وای.

د حدود تعریف - د دوی د محافظت لپاره څه او څه نه
عمر سره سمې صادقیت او مناسب حضور دا معنی نلري چې ټول معلومات شریک شي. داسې څرګند برخې شتون لري چې کومې شیان باید په بالغانو ملاتړ سیستمونو کې وي او کومې شیان د ماشومانو سره اړیکه کې نه دي.

ماشومان دې د لاندې شیبو څخه خوندي کړئ:
* د فعال استعمال د تفصیلي معلوماتو - ځانګړي توکي، ځانګړي تجربې، د اوردو یا خطرونو کیسې.
* د هغه حالات او شرایط چې د فعال اعتیاد له امله ماشومان وېرېږي. د بالغانو لپاره د ټراوما په اړه معلومات چې هغې نه دي پروسه شوي او باید تراپي ته لاړ شي، نه ماشومانو ته.
ستاسو احساساتي پروسس کول - غم، خفګان، شرم - چې دا د بالغانو ملاتړو اړیکو کې دی.
ماشومان دې ستاسو له شتون څخه ونه ښېږي - تر ټولو مهمه خبره.
د هغه څه په اړه مناسب معلومات ورکړئ چې وشو او تاسو یې څه کوئ.
ستاسو د تېمیاوو بیا جوړول لیدل - د بیا جوړولو لیدل د دې تصور څخه ډېر مهم دی چې تېمیا ستوریږي.
ستاسو د مرستې غوښتنې لیدل—دا له تر ټولو ګټورو شیانو څخه دي چې تاسو یې کولی شئ په ځان کې رامینځته کړئ. ستاسو د ناقص په درک کولو سره—داسې انسانیت چې اړیکې ته اړتیا لري.

— 40.4 —

کله چې پروتوکول کار کوي.

د حضور ته راستنیدل څنګه ښکاري؟

بیا بیا پیوند کېدو لپاره د بریالیتوب نښې
کله چې ځانګړي کړي وتنه کم شي، نو پروتوکول کار کوي - کله چې تاسو په شوونځي د ناټو کې وي، په لوبه کې وي، په کورنۍ د خواړو په غونډه کې وي، پر ځای یې چې له بهر څخه وکتل یا کلک نه ګورو. کله چې د جلا کیدو کوډ پیل شي، نو تاسو یې پوهیږئ چې دا یو څه پخوانی خبرې دي، نه اوسنی حقیقت، او بیا هم تاسو هلته شتون لرئ. کله چې پیوند بیرته راځي - کله چې خوشحاله کول وشي، کله چې د خوب لپاره وخت شي... کله چې تاسو د ماشوم په ژوند کې یو شتون یاست، نه یوازې یو غیاب. کله چې تاسو ځان نه لیدئ د کړئ. ماشوم د ۷٤زیان لپاره یو وسیله، بلکې یو کس چې د هغه د بیا رغونې په واسطه یو مهم شی ښی ستاسو له ځارنې څخه زده کوي: خلکو ټوټرې. خلک بیا پورته کیږي. ګناهونه رامنځ ته کیږي. ترمیمونه رامینځته کیږي. بالغین کولی شي بدلون وکړي. دا کوچنۍ درسونه ندي چې د هغه چا څخه ترلاسه کړئ چې تاسو یې خوښوئ. بدل به وي له دې جملې: "زه یم... زه د ترمیم په حال کې یم. زه دلته شتون لرم. تاسو باید له سمپیو لرې شئ.
تاسو به د کورنۍ غونډو کې د خیال نه، بلکې یو شخص په توګه وژست شئ. په ناقص ډول، مګر مداوم ډول. یوه کوچنۍ عمل سره په هر ځل.

تختې پاییزه خبر:

ستاسو په بدن کې هیڅ ډول کک نه دی.
ستاسو په بدن کې تشعشع نه ده.
ستاسو د ژوند خطرۍ نه ده چې ماشومان دې ورځخه خوندي شي.
ستاسې یو کس یا، چې ستونزې لرئ، او تاسو اوس هم د هغو ستونزو د حل لپاره کار کوئ، او د دې کار له لارې، تاسو به یو څوک شئ، چې د خپلو ژوند سره د اړیکې لرونکو کسانو لپاره یو مهم او ارزښته شخص شئ - په شمول ماشومان.
ستاسو په حضور سره ماشومان په کوډموند باندې مبتلا نه شي.
ستاسو څرګند... ریښتیني، ناکامې تجربې ماشومان ته د ځپندګی په اړه زده کوي هغه څه چې بل هیڅ شی نشي کولای - ځکه چې دا د بل چا کیسه نه ده، بل چیرته، په کتاب کې. دا اوس پیښیږي، د دوی مخ په مخ، د هغه شخص سره یې چې دوی یې مینه لري. دوی ته اړتیا نسته چې تاسو کامل یاست. دوی ته اړتیا ده چې تاسو شتون ولرئ. د هغه والد، عمو یا خویند تر مینځ توپیر شته چې ورک شو او هغه چې شیې. ډیرې سختۍ، ناقصت او هڅې. یو وایي چې ستونزه ممکنه نه ده او د هغه خلکو چې مبارزه کوي، پټیږي. بل وایي چې ستونزې ماتیدو ته لاړه نه لري او هغه کسان چې مبارزه کوي، لا هم شتون لري. تاسو په کې اغیزمن نه یاست. تاسو بیا رغونې ته اړتیا لرئ. دوی غواړي تاسو کامل یاست که څنګه. دوی غواړي تاسو موجود یاست. راځئ. حتی د لسو دقیقو لپاره. حتی کله چې پخوانۍ کیسه لوړه وي. راځئ.

پروتوکول شپږه ۴۰ — د ککیدو پروتوکول

پروتوکول ۴۱

د ایرلاک پروسه.

بندیز څخه د ازادۍ ته د انتقال څرنګوالی: دا ولې لومړۍ دوه اونۍ ترټول ډېر خطرناکې وي او څنګه د دوی سره مبارزه وکړئ.

د هغه د کمپرېس کولو لپاره یو پروتوکول چې د یوه نړۍ او بل تر منځ باید وشي.

اجباري طبي او قانوني اعلان: دا پروتوکول یوازې د زده کړې لپاره دی. دا طبی مشوره نه ده او قانوني مشوره هم نه ده. د ازادیدو وروسته د اوردو خطر طبیبانه له پلوه خطرناک او ممکن مړۍ وي. که تاسو د بند څخه خوشې کیږئ، د خپل روغتیا ټیم، بیا رغونې همغږي کونکي او قانوني سلاکار سره کار وکړئ ترڅو یوه څارنه شوې ازادیدو لاره جوړه کړئ. دا پروتوکول د دې لپاره ډیزاین شوی دی چې د دې مسلکونو سره معلوماتي خبرې اترې اسانه کړي—نه د دوی ځای په پرتله. هیڅکله هم طبی هیڅ هم فیصل مه کوئ پرته له دې چې د لایسنس لرونکي روغتیایی متخصص سره مشوره وکړئ. هیڅکله هم قانوني پریکړې مه کوئ پرته له دې چې د لیاقت لرونکي وکیل یا عمومي مدافع په مشورته.

ژبه: پښتو

د لومړي کلمې په اړه: یو عمیق سمندری غواړونکي چې خورا ګرم سطحه ته راځي، ومړیږي. د ژورۍ پر ځای فشار خورا لوی او ثابت وي، او جسم یې تطابق کوي. د وینې کیمیا، نسجونه، ټول فزیولوژي د دې چاپیریال لپاره ځانګړي کوي. کله چې غواړونکي ډېر ګرم سطحه ته راځي، نو نیتروجن چې ژورۍ کې په فشار کې ببخطر ډول حل شوی و، په وینې کې خولې جوړوي. دا خولې د جریان مخه نیسي، نسج ته زیان رسوي او ومړینه لامل کیږي. دې حالت ته د ډی کوډیشن ناروغۍ ویل کیږي - بندونو. حل د یوې هوایی حجرې ده: یو منظم، تدریجي صعود چې په ټاکلي وقفې کې د منځنۍ ژوراګانو ته ځي، چې د بدن ته وخت ورکوي څو فشار بدلونونو سره سمون پیدا کړي. غواړونکي چې د هوایي حجرې له لارې سطح ته راځي، په خپله سطحه رسېږي. هغه غواړونکي چې هڅه کوي ترټولو ګړندی هلته ورسېږي، دا کار نه کوي. د زندان څخه خوشې کیدل فزیولاجی کوډ کول دي. هغه څوک چې میاشتې یا کلونه په لوړه محدودیت او کم انتخاب لرونکي ژوند کې ژوند کړی دی، د اصلاحي مرکزونو ته سمون پیدا کړی دی. دې چاپېرې. عصبي سیستم د دې لپاره تنظیم شوی و. د پریکړې کولو وړتیا، ځانګړې کولو توان، د انتخاب او تحریک زغم - دا ټول کم کتل، ځکه چې چاپی ورته اړتیا نه درلوده. بیا دروازه خلاص شي. هغه ازادي چې راځي، لږترلږه په خوشحالي تجربه نه کیږي. دا حسیتي ډیروالی، پریکړې ناکامۍ او د شور کمولو لپاره یو احساس لري، هر ډول چې شتون ولري. د مغز چې د محدودیتونو لپاره تنظیم شوی وي، هغه نړۍ سره مخ کیږي چې په مختلف شدت کې عمل کوي - رنګونه، غږونه، حرکت، سمارټ فون سکرینونه، د سوداګرۍ ځایونو صفون چې شل ډول مړه لري - او دا هغه څه ته ځواب ورکوي چې د ډیربدلو احساساتو سره مخ کیږي: هغه شی چې په ثابت ډول حجم کموي. له همدې امله، د زیان کیدو نرخونه په خپرولو وروسته لومړیو کې ۴۰ څله لوړ ثبت شوي دي. له دې کبله چې هغه څوک ضعیف دی. نه دا چې دوی د بیا رغونې غوښتنه نه کوي. ځکه چې هیڅوک یې په هوا کې ندي اچولی.

— 41.1 —

بندیز وروسته وده.

د انتقالي دورې په اړه پوهیدل چې دا ستومز ته څه کوي.

هغه شرایط چې د زندان وروسته سیګرېم تولیدوي، د شخصي نه بلکې د جوړښت له امله دي. دا د عصبي سیستم وړاندوینې وړ پایله ده چې یو محیط ته عادت شوی او بیا یې په ناڅاپه توګه د یو خورا مختلف محیط ته لیږدول کیږي پرته له دې چې کومه انتقالي دوره ولري.

بندیزي د عصبي سیستم پر څه اغېز کوي؟

د اصلاحي چاپېریال ډېر محدودیت لري او د انتخاب فرصت یې کم دی. څوک تاسو ته وایي چې کله وګرځیږئ، کله وخوړئ، کله حرکت وکړئ، او کله خوب وکړئ. هغه تصمیم نیولو وړتیا چې په بهرني نړۍ کې ورځنۍ ژوند باندې حاکم وي - چیرته لاړ شئ، څه وکړئ، د لسګونو انتخابونو له منځه څه غوره کړئ - اړین نه ده او کارول کیږي هم نه. له کلونو راهیسې، دا وړتیا کم شوې ده. عصبي سیستم هم د ګواښ سره سمون مومي. د کورنۍ چاپېریال په دننه کې. زیان ورکوونکي حالت - هغه دوامدې، کم کچې ګواښ ارزیابی چې یو شخص یې داسې چاپېریال کې خوندي ساتي چیرته چې فزیکي امنیت تضمین شوی ندي - یو بنسټیز حالت ګرځي. د بدن د ستونزې ځواب د لوړې او دوامدار کچې په توګه عمل کوي. ټولنیزې اړیکې د هغه ډول له مخې مدیریت کیږي چې د مدني ژوند ته اړتیا ده. کله چې خوشحالي رارسیدلی شي، دا تنظیمات فټو نه شي. هغه شخص

یو چاپیریال ته ځي چې په بشپړ ډول مختلف ګواښ لري، یو بشپړ مختلف حسی تحریکاتو کچه، او د ځانګړي پربکړو کولو لپاره خورا متفاوت غوښتنځایونه لري - او هغه عصبي سیستم چې دوی ورسره راځي، د شرایطو لخوا شکلول شوی و چې اوس نه منل کیږي. نتیجه: په یوه د خرڅو پلورنځي کې ګډوډیدا ځکه چې د تولیداتو تر مینځ انتخاب واقعاً خورا ډیر دی. په خلکو کې د ویره. د رنګونو، غږونو او حرکتونو څخه حسی زیان چې زندان نه درلود. یو دوامدار احساس چې بهرنۍ نړۍ خورا چټک ده. دې یو سطح دی چې نشي ورته برابرېدل. دا د یو شخص ناکامۍ نه ده. دا د هغه وړاندوینې شوي پایله ده، هغه بدلون له امله چې عصبي سیستم ته یې وخت نه و ورکړل شوی چې د تطابق وکړي.

په لسو پروفایلونو کې - د بدلون څرنګوالی چې څنګه مختلف ډولونه ښیي
چټک ډوپامین پروسیسر - تل د تحریک اړتیا وه
بندیز خورا ستونزمن و ځکه چې اجباري روټین کافي فعالیت نه درلود. بې حوصله په حقیقت کې یو بد حالت و. دراما، نښتنې او مخالفت د تحریک لپاره بدیل شول.

کله چې خوشې شوي شي، د لوړ ډوپامین غوښتنه خورا ټیزه او فوري وي. هغه "جشن" چې لیدل کیږي - یو څښاک، یو درمل - د عصبي کیمیاوي اړتیا څرګندونه ده چې نه پوهیږي څنګه انتظار وکړي. د مداخلې په اړه: د لومړي ورځې څخه یو فزیکي ستونزمن فعالیت پلان کړئ او چمتو کړئ. هغه ستونزه ریښتیا ده. هغې ته لار ورکړئ. هغه ذهنیت چې په آسانۍ سره ډوب کیږي -- په آسانۍ سره د محرکونو له امله زیان منځ ته راځي. د بندی کولو ته د لید محدودولو او د معمولو درلودلو له لارې عادت کړی دی. وړاندوینه یو ډول امن ځای و. ازادیدل احساس کوي چې هرڅه په بل ځایه رارسیدلی -- خورا لوړ، خورا روښانه، خورا ډیر هم مهالوي چې غواړي پام وکړي. د مداخلې په اړه: یو اورده انتقالي جوړښت، نه د آزادۍ په چټک اغیزمن کیدو. نیمه کور. قواعد په مستقیم خپلواکۍ پرځای، د کوچنیو ګامونو سره. د انتقال دوره باید میاشتې شماره شي، نه ورځې. کمزوری میتایلیشن پیړن - عصبي کیمیاوي لحاظ څخه کم. زندان شرایط د خوراکي محدودیتونو په واسطه هغه وړتیا لا کموي چې د عادي موتیوییشن او خوښۍ تولیدولو لپاره اړینه ده. ازادي راځي، مګر احساس یې هیڅ نسته. آنهډونیا د ناشکرې یا اخلاقي ناکامۍ نه ده - دا عصبي کیمیاوي ده. مداخله: د خوشې کولو مخکې میتایلیشن ملاتړ، نه وروسته. د ډاکټر سره ملاقات. په لومړیو ورځو کې د تغذیې زیاتیدو په اړه معلومات لري، نه په اونۍ کې. هغه مجرب پوځي دی چې د جګړې تجربې لري - د احتیاط حالت به یوازی بیا هم موجود وي. هغه د جګړې په جریان کې ترلاسه کړې خطر سنجونکي تجربه په کورنۍ کچې هم شتون لرلې. د مدني ژوند - آرام، بې نظم، پرته له څرګند ماموریت - د خطر په توګه محسوس شي، نه د خوندي ځای په توګه. مداخله: دا یو منظم او لوړ شدت لرونکي چاپیریال ته انتقال دی، نه په عادي مدني ژوند کې چې هیڅ نظم نه لري. په لومړي سر کې، ماموریت د آرامې څخه ډیر مهم دی. هغه څوک چې بې نظم کچې کې لوی شوی دی - بندخونه لومړۍ ورځنۍ چارې وي. د هغه چا لپاره چې په ثابت نظم سره لوی شوی و، ممکن د اصلاحي چاونسټ محیط یې د ژوند لومړی ثابت نظم برابر کړی وي. د آزادۍ ته راستنیدل، پرته له بهرنۍ جوړښت څخه، دوی بیا هم هغه بې نظمۍ ته راولي چې د بندیز مخکې شتون درلوده. مداخله: بهرنۍ چارې بیا رامینځته کړئ - نیمه چاونسټ چې سخت قوانین لري، د روزنې پروګرام چې په کې ګډون اجباري دی - تر هغه وخته پورې چې داخلي نظم وشي کولای شي د هغه بنسټ باندې جوړ شي چې بهرنۍ چارې یې برابروي. دوه ګونی تشخیص. — د مزاج د تغیراتو پیچلتیا چې د انتقالي دورې ته خنډ رامینځته کوي. درمل اترونه اکثراً په زندان کې په نارسته ډول مدیریت یا بندېږي. هغه شخص چې د مزاج د تغیراتو له امله څور دی او د درملو پرته خوشې کیږي، هغه د شدید خطر سره مخ دي چې د خوشحاله جشن په توګه پیل شي چې بیا د راستنیدو یا د غم په دوره کې بدلون مومي. مداخله: د خوشې کیدو څخه مخکې روانی متخصص ته مراجعه، نه وروسته. د درملو لینداره بې پروا نه ده. د لومړیو ۳۰ ورځو لپاره د وړاندیز کوونکي طبیب سره ورځنۍ اړیکې. دا د مزمنې نمروه ده - پخوا د خوښدو ناکام تجربې لري.

د پنج یا تر دې زیات بندیزونو شمیر، د پنج یا تر دې زیاتو ناکام بدلونونو په معنا ده. دا نمړه خورا پخلا شوی دی. مداخله: د دې نمړې بشپړتیا - که موکنه وي، بل شار، بله ایالت، نوي خلک او نوی روټین. همدغه محیط، همدغه پایله راوړي. د دې نمړې ماتول هغه شرایط پریښودلو ته اړتیا لري چې دا یې رامینځته کړی.

د اورد مهال لپاره بندي شوی کس - په مؤسسې کې ځای شوي. څوک چې لس یا تر دې زیات کلونه زندان کې تېر کړي، د بالغ ژوند تجربه نه لري. د نن ورځې نړۍ کې ژوند. سمارټ فونونه، ټولنیز مقررات، اقتصادي واقعیتونه، او ډیجیټل سیستمونه - ټول په حقیقت کې بېګانه دي. د ستونزې لامل نشي کول؛ دا د نامعلوم چا د منظم، "Airlock" کې بنسټیزې لارښوونو څخه دي. مداخله: شپږ میاشتنۍ یا له دې ډیرې "ای environment ټیکنالوژي روزنې، ټولنیزو مهارتونو پراختیا او تدریجي لید سره، چې دا په نوي کلتور زده کولو په توګه پیل شي، نه په ژوند کې ناکام کیدو. څوان بالغ - هغه څوک چې زندان ته راغلی و او د "غیر متزلزل" کیسې سره. ۱۸-۲۵ کلن عمر لرونکي. ډوپیامین د اړتیا په اړه، هغه عصبي حقیقت سره یوځایږي چې مخکینۍ قشر لا تر اوسه پرمخ بوخت دی، او همدارنګه هغه ذهني روایت چې زندان څخه ژغورل ثابتوي چې څوک نه ماتېږي. 'د جشن مقدار' احساس کیږي چې ترلاسه شوی او خوندي دی. هغه تساهل چې د زندان مخکې شتون درلود، اوس نشته. مداخله: د خپرېدو دمخه د نالتریکسون په اورده توګه، نه په غوښتنه. هغه دوره چې د خپرېدو دروازې او لومړۍ بیا ځیلو فرصت تر منځ شتون لري، ممکن یوازې څورلس دقیقه وي. مورن یا پلار په بیا رغیدو کې - د ګناه احساس چې بیرته راځي. د جمع شوي وزن. د تېرو کلیونونو، شوونځي د لوبو او ماشومۍ د وختونو له لاسه ورکول، چې په یو ځل کې راځي کله چې شخص ازاد شوی. د هر څه د ژر بیا تنظیم کولو فشار، چې د هغه ګناه سره یوځای وي چې تاسو هلته نه وئ، شدیدې ستونزې رامینځته کوي چې یوه ماده یې آرامولو وړاندیز کوي. مداخله: په لومړیو کې د کورنۍ سره کوچنۍ اړیکي. د څارنې لاندې لیدنې. د مورپینۍ د بشپړ بیا رغونې هڅه په لومړي ورځ نه. پروتوکول ۴۰ دلته مستقیم عمل کوي.

— 41.2 —

د ایرلاک پروتوکول

ساعته د فشار کمیدو او هغه څه چې وروسته راځي ۷۲.

ایئرلاک د ځنډ یا د مخنیوي لپاره یو تشبیه نه دی. دا یو حقیقي انتقال دوره ده - په اغیزمنتیا سره جوړه شوې، چې په ځانګړې ډول د دې لپاره رامینځته شوې چې عصبي سیستم ته وخت ورکړي ترڅو د بشپړ ظرفیت سره د ازادۍ تجربې ته مخکې له هغه چې ورته وغورځول شي، تطابق وکړي.

لومه فټز -- له خپرېدو څخه لومړۍ څلورځي: د ننوتلو کمول

له خپرېدو څخه وروسته لومړي ۲۴ ساعته باید په بشپړ ډول د پرانستو نړۍ سره اړیکه نه وي. دې ته اړتیا ده چې د انتخابونو، تحریکاتو او غوښتنو کې ډیر زیان راکم کړئ چې له شخص څخه غواړي چې دوی یې مدیریت کړي.

د یوې انتخاب قاعدې

په لومیزو ۲۴ ساعتونو کې پیچلي پریکړې مه کوئ. باید یو کس چې تاسو ورته باور لرئ -- یو سپانسر، د کورنۍ غړی، یا بیا رغیدونکي همکار -- د فوري پریکړو په اړه تصمیم ونیسي. غذا، د سیمې او کورنۍ په اړه. دا ضعف نه دی. هغه عملي ظرفیت چې پر ټولو انتخابونو مدیریت کوي، د بندیز په دوره کې کار نه شوی و او سمدلاسه په بشپړ ډول نشي کولی کار وکړي. د یوې سپکوټلي شخص د پریکړو په کارولو په هغه وخت کې چې احساسات خورا ډیر وي، مناسبه ده. د حسی معلومات په اغیزمنتیا کم کړئ. بهرنۍ نړۍ واقعاً ببشبهه، لوډه او بصري پیچلېږي له کورنۍ څخه. په ورځو کې سویټ ګلاسونه. په عام ځایونو کې د شور کمونکي سپیکرونه. دا ځانګړني نه دي. دا د یو عصبي سیستم لاندې نیټه کول چې د بل چا لپاره تنظیم شوی دی او سمدلاسه نشي کولی ځان تطبیق کړي. مستقیم د خوندي ځای ته لاړ شئ. د خوشحالي وروسته لومړی ځای باید هغه تایید شوي خوندي ځای وي - نیمه کور، پاک ژوند، یا د کورنۍ یو منزل چې د دې لپاره چمتو شوی دی. جشن نلري. نه "په یوازیتوب" پخپلو ملګرو یا پخپلو سیمو سره وګورئ. خوشحالي احساس طبیعي دي او باید ومنې: د یوې سزا پایته رسولو یو پیښه ده. مګر هغه خوشحالی چې دا چې تاسو خلکو، ځایونو او هغه موادو ته راستنیدل چې د نشې کارولو سره تړاو لري، دا یو مزه نه ده. دا د بل چا کلید پیل دی. تاسو آرامتیا ته اړتیا لرئ، نه جشن ته. تاسو اړتیا لرئ په بې حوصلۍ احساس وکړئ چې تاسو کافي یاست، نه هغه تحریک چې مغز غواړي.

دوه ګام - د دوا محافظت

په نوم د اوردي مودې (Vivitrol) د هغه کسانو لپاره چې د اپیویډ یا الکولو کارولو تاریخ لري، د ویویټرول نالټریکسون، مخکې له دې چې تاسیس نه ووتئ، یوه خورا مهمه وسیله ده - دا تر ټولو شپه واحد مداخله ده چې شتون لري. د دې منطق فزیالوژیکي دی، اخلاقي نه. د اپیویډونو او الکولو تساهل په زندان کې له نردې صفر ته راټیټوي. هغه مقدار چې مخکې له زندان څخه د ساتنې مقدر و، اوس به د تنفس ناکامۍ لامل شي. د فرد شخصي احساس چې بدن یې څه کولی شي، د... د دوی د زندان مخکینې تساهل، کوم چې اوس شتون نه لري. دوی به د خطر کچه کم تخمین وکړي ځکه چې خپله مرجعه نقطه یې پخوانۍ ده. نالټریکسون چې اورد مهال لپاره خپرېږي، د اپیویډ ریسیپټرونو باندې تقریباً دربو میاشتو لپاره بندیز اچوي. که د خوشې کولو مساوي فشار د لوړ خطر دورې په جریان کې د کارولو پریکړه وکړي، نو دا دوا یو فزیالوژیکي خنډ چمتو کوي چې هغه پریکړه یې نشي تپرولی. دا د بنسټیز ضعف لپاره حل نه دی. دا د بقا یوه دوره ده - دربو میاشتو ته، کوم چې په دې کې تر ټولو بد حالت وشي. د یوې بیا ځلې کیدو پریکړې پایله مرینه نه ده. د خوشحالي څخه مخکې، د درملو په مرسته علاج لپاره د روغتیایي متخصص سره مشوره وکړئ. دا خبره باید دننه کې وشي، نه له دروازې څخه بهر تللو وروسته.

دریم فاز - د جوړښت بیا رغونې

بندیز یو خارجي ترتیب چمتو کاوه. بل څوک پریکړه کوله چې ورځ څنګه پیل شي، کله خواړه راورسیدي، کله حرکت ته اجازه ورکول کیږي او کله خوب ته انتظار وشي. دا ترتیب - که څه هم د هغه د منحلې لامل په پام کې نیولو سره - عصبي سیستم ته وړاندوینې چمتو کوي. وړاندوینه د ازادۍ سره هویت نه لري، مګر د کار کولو لپاره اړین دي. کله چې خارجي ترتیب له لرې کیږي پرته له دې چې یو بدیل شتون ولري، هغه خلک چې دا تجربه کوي د اندیښنې، په ناڅرګه عملونو او د راحتۍ لټه. یوه ورځنۍ برنامې په چټکۍ جوړ کړئ او هلته ثابت پاتې شئ. محتوا د جوړښت شتون له مخې مهمه نه ده. یو مناسب پیل لپاره: په ثابت وخت کې بیداره شئ، پرته لدې چې شپه څومره بد و. په لومړۍ خواړو کې پروټین او تغذیه شامل کړئ - د ژر خپرې شوي نیورو کیمیاوي حالت ته د متابولیک ملاتړ اړتیا ده. یوه سحرنۍ ناسته یا منظم فعالیت چې د شتون او مسؤلیت غوښتنه کوي. فزیکی فعالیت - سپورټ، فزیکی کار، هرڅه چې. د ستړې هرمونونو پرچکیدنه او ریښتیني عصبي کیمیاوي پاداش تولید.

یو ماسپښین کتنه یا منظم اړیکه.

ثابت خوب وخت.

دا جوړښت زندان نه دی چې تاسو یې جوړ کوئ. دا هغه سکافولډ دی چې د بهرني جوړښت پرځای لیږل کیږي، کله چې داخلي ظرفیت بیا رغونه شي.

د زندانی د ټاکلو شوي برنامې په واسطه د بهر څخه جوړښت رامینځته کیږي.

دا برنامه خپله غوره شوې ده.

دا هغه توپیر دی چې د بندیز او خپلواکۍ ترمنځ شتون لري، او د جوړښت انتخاب کولو عمل - حتی که ناقص وي، حتی کله چې دا په بې معنی احساس شي - د ازادۍ عمل دی.

د ځانګړو خوندونو په اړه.

ډیریږي چې د بدلون پروسه ناکام شي.

ځینې حالات او فکرونه چې د خوشحالي په دوره کې بیا ځنډیدو سره ټړل شوي دي، ښه بیان شوي دي. د دوی په اړه پوهېدل مخکې له دې چې دوی سره مخ شئ، ستونزه کموي.

د پېژندل شوي ځایونو ته راستنیدل:

ماغزه د فزیکي ځانګړتیا او د هغوی په کې وشو تجربو تر منځ عمیق، دوام لرونکي اړتیا لري. لاره، سیمه ییز بار، ملګرنیز کور، ځانګړی کوډ – دا ځایونه بې ټري ندي. دوی عصبي کیمیایي ټرونونه لري چې د کلونو کارولو پر مهال جوړ شوي دي. د دوی سره فزیکي نږدیت په اتوماتیکه توګه هغه ټرونونه فعالوي، له پریکړې کونکي سطح څخه ښکته. دا د اراده ناکامي نه ده. دا د ماغزې ثبت شوي دنده ده. د موقعیت پراساس حافظه. حل دا ندی چې هغه سیمې پریږدول شي. مخکې له دې چې د خطرناکو سیمو سره مخ شئ، یې نقشه جوړه کړئ. که چیرې د کار یا اړین کار لپاره لاره د دې سیمو له لارې تېرېږي، یو اورد مسیر ومومئ چې د هغو نه تېرشي. شل دقیقې اضافه کول په ورځنۍ سفر کې بې کاره نه ده. دا د ژوند ساتنه ده.

'زه دا مستحق یم' د روایت.
زه خپل سزا پای ته ورساوه. زه یو ځښک ترلاسه کولو مستحق یم ترڅو جشن واخلم. ما میاشتې یا کلونه "دي چې دا منع شوي و او زه د دې راحت احساس کولو مستحق یم."
دا روایت په عاطفې توګه منطقی دی. د سزا ترسره کول واقعاً ستونزمن وي، او د دې پاییزه د راحت احساس سره پیل کول یو بشري اړخ دی. ستونزه دا ده چې اوس دا ځښک یا دا ضربه فزیولوژیکي پلوه څه معنی لري. هغه تساهل چې مخ ته شتون درلوده، اوس نهشته. څه وه د مخکینۍ مودې، د عادي مقدار په پرتله، اوس ډیر مقدار خطرناک دی. هغه ماده چې مغز یې د معمول راحتې سره ټرلې ده، اوس یو بدن کې کار کوي چې له هغې نه دی پیژندلی. هغه څه چې مستحق دي، ژوند دی. هغه څه چې په دې لحظه غوښتل کیږي، هغه ټاکونکی بټن دی چې قضیه یې بیرته "انټرسیپټ 1" ته واستوي. بیاځلي جرم کول (ریسیډیویزم) د خوشې کولو څخه وروسته لومړیو دریو تر شش میاشتو پورې خورا زیات وي، او ډیری هغه چې بیرته راستنیدل، دا په دې ځای کې پیل کیږي: هغه وهکله چې د هغو میاشتونو وروسته، کومه مرستې چې رد شوې وې، په نهایت کې بیرته شتون ومونډلې.

آزادی د دې نه دی چې دیوالونه ونه وي. آزادي هغه وړتیا ده چې خپل ځان جوړ کړئ - هغه ژوند رامینځته کړئ چې په هڅه کولو سره محدودیتونه ولرئ، هغه جوړښت چې خدمت کوي او بندیز نه. هغه کس چې له دروازې څخه د پلانونو، جوړښتونو او د تېرېدو دورې پرته بهر تلوي، د آزادي کارولو نه کوي. دوی یوې چاپیریال ته ځي چې د دوی عصبي سیستم یې د هغو ځایونو په اړه تشریح شوی ندي، پرته له دې چې هغه وخت لپاره هیڅ ځای شتون ونلري کله چې... د ستونزې شدت خورا ډیر کیږي. اوه شپږ ساعته په هوایي حجره کې. درې ورځې د منظم کمښت سره - محدود معلومات، باور وړ خلک کوچنۍ پریکړې کوي، یو امن ځای، هغه درمل چې د فزیکي خطر ترټولو لوړ پراو ته پای ټکی کیږي، یوه ورځنۍ برنامې چې د جوړښت چمتون برابروي مخکې له دې چې داخلي ظرفیت په بشپړه توګه بیرته راځي. اوه شپږ ساعته هغه څه نه دي چې لومړي آزادې په ورځو کې تحمل شي. دا خورا کم وخت دی چې تحمل کړئ په پرتله هغه څه چې د ناکام تګلارې وروسته رامینځته کیږي. غواړونکي چې د هوایي دروازې له لارې سطح ته راځي، په بشپړه توګه راځي. هغه غواړونکی چې د دې لپاره سیالي کوي چې سطح ته ولاړ شي ځکه چې اوبه یې شاته دي او هوا یې مخته ده او دوی ډېر وخت تم کړی دی، تل نه راځي. د فشار توپیر ته درناوی وکړئ. په هوایي دروازه کې کښېږئ. نفس واخلئ. اجازه ورکړئ چې بدن تطابق وکړي. نږ هیڅ ځای ته لاړ نه شي. مګر که تاسو خورا ګرم سطح ته ورشي، تاسو به یې ونه وینئ. د خپل بیا ننوتلو ټیم سره کار وکړئ. په روغتیایي چارو کې کارکوونکو او قانوني سلاکارانو.

— د لومړۍ شپږم ټوک پای —

VII جلد او ځانګړي پروټوکولونه - حجم

شرم، ځان ته د زیان رسوي، مالومات، د جشن چاپیریې او ځانګړي حالات.

دا پروتوکولونه هغه ستونزې هڅوي چې ځکه نامعلومې دي، هغه چې ډېرې بیا جوړیدو مشورې یې نه ویلېږي، ځکه دوی ته د ځانګړیوالي او صادقت اړتیا ده چې ډېرې بیا جوړیدو مشورو کې شتون نلري. شرم جوړښت. داخلې ناکام له امله رامینځته شوي ځپندګی. کړکېچونه. لوړ تحریک لرونکي چاپېریالونه. د ځانګړو حالاتو مثالونه. دا هغه کسان لپاره دي چې د بنسټیز کار ترسره کړی او غواړي ستونزې وویني.

پروتوکول ۳۵س

.د جشن تثبیت

اوریدو، جسمي تودې او مایینت ساتل د لوړ شدت لرونکي چاپیریالونو کې - د ساؤنډ فیستیوال لپاره عملي خوندیت پروتوکول.

— د هغه لپاره یوه پروسه چې ځنګه په اراده کار وکړئ، خپله محافظت کوئ او سالم کور ته راستنیدل.

په جشن کې د تشویش لپاره یو ریښتینی دلیل شتون لري — هغه ډول تمرکز شوې خوښۍ، ټولنیز حضور او حسی اغیزه چې عادي ژوند لږ وړاندې کوي او چاته هم اړتیا ده. دا په پلټلو کې هیڅ غلطي نه ده. د موسیقي او هنر تر څنګ لوی ګوندونه هماغه قدر پخپله ډول دي لکه څنګه چې مور یو ډول یو. بل حقیقت دا دی: جشن کې ځینې فزیکي خطرات شتون لري چې خرګند ندي، چې په طبیعي توګه نه محسوس کیږي، او چاته هم معلوم ندي. د هغه خلکو ژوند پای ته ورساوه او د دوی په بدن کې د بد حالت رامینځته کوونکي زیانونه واکاندول، چې یوازې هغه کار کوله چې د دوی شاوخوا خلکو یې کاوه. دا پروتوکول د وېرې نه دی. دا د دې لپاره دی چې تاسو له مناسب تیاری سره د فستیوال هغه څه تجربه کړئ چې وړاندیز کوي - خوشحالي، اړیکي، موسیقي - پرته لدې چې هغه زیانونه وا باسو چې د څو دقیقو په فکر کولو سره مخنیوی وشي. څلور ته اړتیا لري: اوریدنې محافظت، تودوخې تنظیم، مایعاتو توازن، او د موقعیت خوندیتوب. برخې ځانګړې هر. د دې په اړه ځواب چې ځنګه عمل وکړئ، لاندې معلومات شتون لري.

— 35S.1 —

.ګوشې ته د ساتنې

زیان خپله سکوت کوي تر هغه وخته پورې چې داسې شي چې ښېرته ستونزې راځي.

دا غوږ د داخلي غوږ په حجرو کې، اوریدونکي لرزښتونه په عصبي سیګنالونو کې بدلیږي چې مغز یې تر ځنګ د موسیقي، خبرو او نړۍ د جوړښت په توګه تفسیروي. دا حجرات بیا رغیدبیا نه کوي. کله چې دوی ویجاړ شي، دوی تل لپاره ویجاړ وي. هیڅ ترمیم، هیڅ اصلاح، او هیڅ له لاس ورکې شوي شی ځخه بیرته راوستل نشي. هغه لوړ فریکونسي چې موسیقي ته ځلې ورکوي، هغه حروف چې خبرو کې کلمات توپیر کوي، هغه سکوت چې خوب ته اجازه ورکوي - دا ټول دي لومړی ځانګړی.

زیان د هغه کاله پیل کیږي چې غږ د ۸۵ ډیسیبل ځخه پورته وي. د یوې عامې فستیوال لومړنۍ صحنې په ۱۰۰ او ۱۱۵ ډیسیبلونو کار کوي - دا ۱۵ تر ۳۰ ډیسیبلونو پورې د زیان د حد ځخه لوړه ده. د دې کچې په غږ کې، موسیقۍ تجربه کول مناسب نه دی. دا مناسب احساس کیږي. د لوړ غږ فشار احساس هغه څه دي چې بدن فستیوالونو ته ځي ترڅو یې احساس کړي. دا دقیقا هغه دلیل دی چې ولې فستیوالونو ځخه د اوریدو زیان مندی دی. حاضري پرته له کشف په تدریجي ډول زیږي. هیڅ درد نشته. هیڅ فوري نښه نشته. د ورځې په اوږدو کې د کمیدو سره، د دې اغیزې - هغه غږ چې سهار یې نه ځپیږي، هغه فریکونسي چې یوازې ورک شوي وي، هغه دوامدار ټینټیټس چې د تل لپاره شتون لري - څو اونۍ، میاشتې یا کلونه وروسته له هغه لید ځخه ځرګندیږي چې دا یې لامل شوی. معیاري فوم اوربندونه په دې ستونزه کې خورا کم کار کوي. دوی غږ د بلاک کولو سره کموي. کان غږ، مګر دوی د ټیټ فریکونسیونو په پرتله د لوړ فریکونسیونو باندې خورا ډیر اغیز منوي - پایلې هغه موسیقي ده چې ګوري ګنډل شوې، ککړې او غلطې. خلک یې ډېر ژر لرې کوي. زیان بیا پیل کیږي. د لوړ کیفیت غږ فیلټرونه - چې د موسیقارانو غږ خپرونکو په توګه بازار شوي - یو بل ډول کار کوي. دوی یو تنظیم شوی میکانیزم کاروي چې د فریکونسی سپیکټرم په ټولګه کې د غږ فشار کموي، معمولا له ۱۵ ځخه تر ۲۵ ډیسیبل پورې، پداسې حال کې چې د موسیقي بشپړ ټونی توازن خوندي کوي. د درام بیټ د لا دمخه کار کولو ادامه. ضربه. لوړ کیفیت لا هم ښکاري. موسیقي سمه راځي، یوازې ټیټه ده. دا مناسب وسیله ده. دې باید په هر جشن کې موجود وي. وړاندیز شوي مشخصات: کمون وده کچه: د عمومي ګډون فریکوینسي ځواب: په ټول سپیکټرم کې یوځای کمون وده .dB ؛ د صحنې مخکې لپاره dB25-20 لپاره 20-15 منحنی — هر محصول چې "موسیقي کارانو لپاره اوریدونکي" یا "لوړ کیفیت" په نوم یاد شي، باید دا مشخص کړي. مناسبت: دودیز جوړښت لاندې غوره سیل لري؛ نړیوال مناسبت لرونکي سیلیکن فلنج یو ښه بدیل دی.

ډیرې لوړې غږ د فشار کچه کې — په ځانګړي توګه کله چې مستقیم ډول ساب ووفرونو ته نږدې وي — کمې غږونه په بشپړه توګه غوږ ته نه ورځي. دا غږونه استخوان له لارې مستقیم د کوکلیا ته رسوي. غوږ خولۍ غوږ ته د ننوتلو مخه نیسي. دوی د استخوانونو مخه نه نیسي. د صحنې مخته کېدل د ساب ووفرونو په څټې کې باید د بل ډول د خطر کچې په توګه فهم شي. شا ته لاړ شئ. کمې غږونه تر پنځوس فوټو پورې هم قوي وي. بون کانډکشن په شدید ډول کمیږي. تمرین پر مهال د موقعیتونو بدلولو ته دوام ورکړئ، او دې ته پاملرنه وکړئ چې د سیټ په اړه فشار نه راوړئ.

— 35S.2 —

د تودې تنظيم.

بيا څه شيري چې دا پروسه له منځه يوسي؟

بشري جسم د وينې له لارې او د تودې له ايستلو سره، حرارت تنظيموي— د جلدی رګونه پراخول (vasodilation) کوي ترڅو حرارت په سطح باندې راشي، چيرته چې د عرق د بخاريدو له لارې د هغې لرې کول وشي. دا سيستم په عادي شرايطو کې مؤثره وي. د جشن چاپيريال د څو لاسيۀ څخه همداغه د دې پرځای کوي: د ډېر نفوس له امله لوړ محيطي تودې، لوړه رطوبت چې د بخاريدو کارکاري ودلو کموي، د ناسته فعاليت له امله جسم ته فشار او د سيند له کمه کيدو څخه چې د سيند مقدار کموي.

امفيټامينونه، او کوکين - MDMA، کله چې مواد ترموسټات باندې غالب راغلي: د محرک توکو لړ - پشمول په مستقيم ډول د هيپوټالامس سره مداخله کوي، هغه برخه چې مغز کې د کورنۍ تودوچې ځارنه کوي او د سړو کولو پر وړاندې لامل ګرځي. دوی هغه سيګنال کموي يا بدوي چې معمولا د زياتيدونکي وينې او چلند د سړو کولو (ځايه ورکولو، حرکت ورو کولو) لامل کيږي. بدن تودوچې توليد ته ادامه ورکوي. ترموسټات نشي کولی چې د لوړيدونکي تودوچې په هغه شدت سره احساس کړي لکه څنګه چې بايد وي. هغه شخص عادي احساس کوي - يا ښه. — د عادي حالت په پرتله لوړ وي — پداسې حال کې چې د دوی اصلي تودوچه د خطرونو لور ته لاخيږي. دا هغه ډول ده چې څنګه هايپر ترميا په جشنونو کې ممکنه کيږي: نه څکه چې څوک بې احتياط و، بلکې څکه چې د ياد موادو له امله هغه سيګنال غير فعال شوی و چې هغدې به يې ورته ويلي وي چې يو څه ستونزه شتون لري. کله چې مواد شتون لري، نو بهرنۍ ځارنه او مخکينۍ چمتل شوې سړه کولو اقدامات ډير مهم دي، نه لږ.

پوشاک انتخابونه د تودې درجه انتخابونه دي. هغه څه چې تاسو په فستيوال کې اغوښي، دا د حرارت مديريت پريکړه ده. لومړۍ اړخيزه بڼګه دا ده چې آيا نسج د بخار کولو ته مرسته کوي يا يې مخه نيسي.

مواد

دا په ګرمۍ کې څنګه چلېږي؟

ار assessment

کتن

له تودې جذب کوي او يې د جلدی پر مخ ساتي؛ سيرويري؛ ټول تبخيري سيندونکي ظرفيت له لاسه ورکوي او بيا د جلا کولو پيل کوي.

حرارت کې احتياط وکړئ - کله چې وړي وي، د غوړ په توګه کار کوي.

مصنوعی رطوبت جذب کونکي پارچه (پوليسټر/نايلون مخلوط)

د پوستکي له سطح څخه رطوبت لرې کوي؛ د بخار کولو ته وده ورکوي؛ په چټکۍ سره وچ کيږي.

د فعال حرارتي تنظيم وړاندیز کيږي.

بامبو / مودال

طبيعي نسج چې رطوبت جذبوي؛ تنفس لرونکي؛ ضد باکتريايي؛ اوردې مودې لپاره پوستکي ته ډېر مناسب.

ټاکل شوی — مؤثره او راحت

مش ټيسټونه

په پوستکي باندې مستقيم هوا اجازه ورکړئ؛ د ټولو جامو تر منځ ترټول په طبيعي توګه لمر ته وده ورکونکی دی.

تر لو تريا لپاره وړاندیز شوی.

روښانه رنګونه د ورځې په جريان کې د لمر حرارت منعکسوي.
د پوستکي مخې ته راغرځول (ډيل، پياوړي) مستقيم د تودې خپرولو لامل کيږي.
سست جامې د هوا جريان ته اجازه ورکوي.
لپې وړونکي قشرونه د تودې په بدلون سره سمون ته اجازه ورکوي، دواړو مرحلو کې او ورځې په اوردو کې.

فعال سړي کول -- کله چې غير فعال کافي نه وي
د رګونو سيستم د پوستکي سطحي ته په ځانګړي تشريحي نقطو کې نږدې دی. د سړو اوبو يا يخنۍ د دې نقطو ته سپارل د وينې څخه حرارت مستقيم د سړي کولو سرچينې ته ليږدوي، چې له همدې کبله د

سیستمي تودې کچه کموي.
د لومړیتوب سره د سري کولو مهم ځایونه:
* **د غاښ په شا**
* **د جمجمې شکلولو کې**
* **داخلین لاسونه**
* **داخلین کوډونه**
* **د زنګون شاته**

سړه اوبه، یخ چې له جشنونو څخه ترلاسه شوي وي، یا د سري کولو ټوکې چې دا نقطو ته سپارل کیږي، داسې دي. د تودې بوډ لپاره فعال مداخله. د جشنونو د خطر کمولو خیمې معمولا یخ او یخونکي توکي لري. مخکې له ورځې پیل کولو څخه، د دوی ځای معلوم کړئ، نه په اړتیا وشوې برخه کې. که څوک چې ستاسو سره دی، په ګرم چا کېږي، وینې بندې شي، سرګرځي یا د حرکت ظرفیت یې کم شي: دا یو طبي عاجل حالت دی. بدن خپل ځان شه بیا نه شي کولای. هغه کسان په سایې کې واچوئ، فټو کړئ او پرته له ځنډ څخه د طبي چارواکو سره اړیکه ونیسئ.

— 35S.3 —

ډرایټیشن

د زیږدو او ډیروالي تر منځ توازن.

ډریدونکی مشوره - ډېر اوبو څښل - یو ناقصه خبره ده چې داسې خلکو ته مرګ ورسوي. په جشنونو کې دوه ډولونه شتون لري چې د بدن رطوبت کمښت لامل ګرځي، او دا دواړه پرځای یې مخالفې اغیزې لري. پوهیدو لپاره دواړو مهم دي ځکه چې دوی مختلف غبرګونونه منځ ته راولي، او هغه حل چې یوې ستونزې ته وړاندیز شوی که په غلط ډول وکارول شي، بیا به بل مسله زیاته کړي.

د دوه ناکام ډولونه:

ډی هیدریشن - مایعاتو کمښت
سپینه کول د مایعاتو حجم کموي. کله چې مایعات ببرته نه شي ډک شوي، د وینې حجم کم وي، د سړه کولو کاري ظرفیت راټیټ شي، او په نهایت کې ارګانونو عملکرد خراب شي. هغه نښې - تور رنګ لرونکي اوبه، سردرد، ګنګ وه، د تودې باوجود د سپینې کول کمیدل - پیژندل شوي دي. حل شه پیژندل شوی دی: نور ډېر څه څښئ.

ډیلیوشن هایپونټریمیا - خورا زیات ساده اوبه
دا ناکامي ډول لږ پیژندل شوی او ډېر خطرناک دی. کله چې د لوی مقدار ساده اوبې په لږ توګه مصرف شي، ډېرې مودې لپاره - په ځانګړې توګه د دوامدار فزیکي فعالیت په جریان کې - د وینې کې سدیم (ځینې) کچه ټیټوالیږي. حجرات د اسموټیک عدم توازن ته د ځواب ورکولو لپاره، اوبه جذبوي. مغز په سخت جمجمه کې پراخول کیږي. لاملونه: سردرد، دردو، ګډوډي، د لار معلومې کیدو. په شدید حالتونو کې: ټټرونه، د شعور له لاس راستنیدل، مړینه. د سدیم کمښت (هیپونټریمیا) هغه صحتمند ځوانانو ته مرګ ورسوي چې په جشنونو کې ووو او د "ډېرې اوبو څښلو" مشورې ته دوه ډوله شوي وو. ځینې توکي - په ځانګړې ډول MDMA - دا خطر زیاتوي. د اوبو ساتل او څښک ته د اړتیا احساس رامینځته کول. شفافه اوبه هدف نه دی. شفافه اوبه غلیدنه شښي. دواړو ناکام لپاره حل یو ډول دی: elektrol یت په توازن سره رطوبت. یوازې ساده اوبو نه. اوبه تل په سدیم، پوتاسیم او میګنیم سره ترکیب کړئ.

سمې رطوبت ورکونې پروټوکول:

* **elektrolite محلول یو ډول elektrolite له ورځې یوې، عادي اوبو سره محلول وکاروئ. موخه دا ده چې هم نه - دواړه، د elektrolites مقدار لپاره، په شاوخوا مساوي مقدار عادي اوبه واچئ. یوازې اوبه نه، یوازې توازن په توګه.**
* **elektrolites سرچینې:**
  * **تجارتی elektrolite 400-200 رنځې یا پودر - د سدیم مقدار ووینئ؛ هڅه وکړئ چې هر ډول لپاره ملي ګرام وي.**
  * **نارنجغونډ اوبه**
  * **ترکیب شوي خواړه - pretzel، نمک لرونکي بادامونه - د اوبو سره یوځای کارول کیږي.**
  * **د شفاه رطوبت ورکولو محلولونه. متوسط فعالیت، منځ تودې: په ساعت کې تقریبا ۵۰۰ ملي لیټري لږ فعالیت، لږ تودې: په ساعت کې ۷۵۰-۱۰۰۰ ملي لیټري.**

زیرین حد په ډیری حالاتو کې: په ساعت کې ۱ تر ۱.۵ لیټره پورې - حتی که خورا ګرم وي هم دا مقدار ته رسیدل نه کاروئ.
بنیادي تشخیصي وسیله: ادرک رنګ.
بدن د لوند یو دوامدار شاخص چمتو کوي. د ورځې په اوردو کې د دې کارولو

یوړی رنګ

ډرایټیشن وضعیت

عمل لازم دی.
تیره جامنی یا نسلي رنګه

شدید ډول وچ شوی
د اوبو مقدار په چټکۍ سره زیات کړئ -- elektrolyte محلول، یوازې عادي اوبه نه.
سور فلزي رنګه

واړتیا
شپیزې زیات کړئ؛ elektrolyte محلول ته د عادي اوبو په پرتله لومړیتوب ورکړئ.
شیدې سپیڑي / روښانه زرد رنګ

اړتاوب ته مناسب.
د اوسني مصرف ته دوام ورکړئ؛ د اوبو سره elektrolyte وکاروئ.
شفاف / بې رنګه

واړنۍ: زیانده رطوبت/ سدیم کمیدو خطر.
محلول وکاروئ؛ د هایپونټرِمیا نښو لپاره کتنه وکړئ - سردرد، دردو، ځانګړې اوبه فوري توګه بند کړئ؛ یوازې ګډوډي، او توروالی؛ که دا نښې څرګند شي، طبي مرستې وغواړئ.

— 35S.4 —

د حالاتو خوندیت.

ډله همغږي، حاد کړکیچ، او نشه موادو خطر.

ډله ګاڼي څارنه - د "د میټینګ پوائنټ" فیسټیوال چاپیریالونه په ثابت ډول ډلې جلا کوي. ګرځنده شبکې د کارکوونکو کثافت له امله ډېر بار کیږي او اکثره ناکام شي. بیټرۍ ختمیدل خلکو ته اړوندې اړیکې پریږدي. اوریدنې کچه په ډیرو سیمو کې د غږیز کالونو امکان نه کوي. هغه ډلې چې پرته له جلا کولو پلانونو سره راځي، به د ورځې پراخه برخه یوازیتوب او ګمراهۍ ته ځانونه وقفوي. د ننوتلو مخکې، یو ثابت لیدنه ټاکې - یو مشخص ځای چې حرکت یا ټرل نشي، او یو ټاکل شوی کتنه وخت. یو ځانګړی هنري تخلیق، یو دایمي جوړښت، یا یو مشخص او څرګند بیرغ یا نښه. د ننوتلو مخکې، دقیق ځای او دقیق وخت وټاکئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې د ډلې هر غړي دې معلومات لري، ترڅو ډله جلا شي. دا د نورو ټولو ارتباطي ناکامیو لپاره یو خوندي لاره ده. مشخصات: کتنه ځای باید ثابت وي (نه هغه چې د خواړو پلورونکي وي چې ټرل کیږي، او نه هغه چې د کاري سیمې وي چې پای ته رسي)، له لرې څخه په ځانګړې ډول پیژندل شوی. او د دې پر ځای چې "کله چې مور جلا شوو"، یو ټاکلي وخت په نظر کې ونیسئ.

شدیدې ذهنی ستونزې - ځمکې ته راټولېدو ترتیب
ډیرې اندیښنې، د واقعیت له لاسه ورکولو، حسی زیان او د واقعیت ازموینې کمښت کولی شي په جشنونو کې د ډیرې لاملونو له امله رامینځته شي: د موادو اغیزې، تودوخه، سټرېا، د خلکو کثافت، غیر متوقع عواطف. کله چې دا وشي، لومړیتوب د عصبي سیستم د آرامۍ او خوندي کولو سیټم فعالولو دی - بدن ته د آرامۍ او خوندي احساس ورکول - او د زیان د ودې په نښه کې خنډ ایجاد کول.
ځمکې ته راټولېدو ترتیب:
د ځمکې سره اړیکه ونیسئ - کیندو، تر هغه چې ممکنه وي، ودروئ؛ د داخلي سیټم (vestibular system) ثبات ثبتوي. او د ګواښ پلټنې سیګنال کمبدو سره سم، د حسی معلومات کم کړئ - له سپیکرونو او بصري تحریک څخه لرې شئ؛ سترګې وتړئ یا خپل تمرکز یوې ثابت نقطې ته واړوئ؛ که موکې وشي، د هغه شخص په شاوخوا کې د خلکو کثافت کم کړئ.
د تنفس وروستل - د نفس اخیستنې په پرتله د نفس ورکولو ته ډیر وخت ورکړئ (خلور شمېرې دننه، شپږ تر اته شمېرې بهر)؛ دا مسخره ډول د واکال بریک فعالوي او د زړه ضربان کموي.
د فزیکي چاپیریو ته ځان تنظیم کړئ - پنځه شیان ووایاست چې لیدل کیږي. خلور شیان چې لاس ته راوړلای شئ، درې شیان چې اوریدلای شئ، دوه شیان چې بوی یې محسوس کړئ، یو شی چې خوند یې پورته کړئ؛ دا توجه په اوسنې وخت کې تمرکز کوي او د تشدید یا د اندیښنې دورې څخه مخنیوی کوي. د خطر کمولو ملاتړ ترلاسه کړئ - ډیرې لوی فیسټیوالونو کې ځانګړې روزل شوي کارمندان شتون لري چې له دې هدف سره؛ د خطر کمولو خیمې آرام ځایونه، روزل شوي استماع کوونکي او د دې ډول حالات تجربه لري؛ دوی په دې موخه رامینځته شوي دي. د هغه کسانو لپاره چې د شدید ستونزې لرونکي چا ته یاملرنه کوي: آرام اوسئ؛ په ورو او آرام ډول خبرې وکړئ؛ یو تن ته د ډیرې نږدیت احساس ورکولی؛ یوازې هغه وخت فزیکي اړیکه ورکړئ کله چې هغه اجازه درکړي؛ هیڅکله یې یوازې نه کړئ؛ که ستونزه په څو دقیقو کې حل نشي، نو هغه شخص ته د خطر کمولو خدماتو په اړه لارښود وکړئ.

مواد د خوند څرنګوالي - فینټانایل ککړتیا
دا برخه د خطر کمولو په اړه ده، نه د تشویق په اړه. دا د یوې ځانګړې او ثابتې شوې خطر په اړه خبرې کوي چې کوم ځانګړو او عملي معلوماتو ته اړتیا لري. په ډیرې نړۍ کې د غیر منظم موادو عرضه د فینټانایل او د MDMA، د کیمیاوي بدلینو سره ککړې ده. دا هغه توکو پورې اړه لري چې هیڅ تاریخي تړاو یې نشته: کوکین، کټامین، د هر ډول ټابلټونه، او جعلي درمل. فینټانایل په خورا لږ مقدار کې فعال وي چې هغه مقدار نښه نه کوي، بوی نه لري او مزه نه لري. د لږ مقدار چې د سترګو لپاره شکاره نه وي، هم د مړه کیدو وړ تنفسي کمښت لامل کیدی شي.

څلور اقدامات:
*** هرڅه ازمولئ - فینټانایل ازموائني د ککړتیا په منځنۍ کې کشف کوي؛ دوی ارزان دي، په ډیرو سیمو قانوني دي، او د خطر کمولو سازمانونو څخه ترلاسه کیدی شي؛ دوی سره واخلئ او کاروئ؛ یو مثبت نتیجه د خوندیتوب تضمین نه کوي او یو منفي نتیجه د عدم وجود ضمانت نه کوي، مګر ازمول لومړۍ خنډونه لرې کوي.**
*** چمتو کړي. د اوریدنې خدماتو ته زنګ ووهئ؛ Naloxone هیڅکله یوازی نه وکاروئ - یو شاهد کولی شي یوازیتوب کې د نشې زیان اکثراً مماثله وي؛ هغه ځانګړی حالت چې څوک یې ویني، اکثراً ژوندي کیږي. د زیان اغیزې کموي؛ (fentanyl) سره مه ویستئ - دا اپیاډ ضد دوا دی چې فینټانیل (Naloxone) نالوکسون دا هغه شخص باندې هیڅ اغیزه نه لري چې نشه نه ده خوښوله، نو کله چې د نشې زیان شونځي وي، دا کار کولو کې کوم خطر نسته؛ یوه سره مه ویستئ او پوه شئ چې څنګه یې وکاروئ مخکې له دې چې ورته اړتیا ولرئ.**
چارسوازی وکړئ - حتی د ازموینې وروسته هم، د نشې ځواک بدلون مومي؛ د لومړۍ مقدار کارول د کمزوري نه دي، بلکې... د خطر په سمه مدیریت کولو سره؛ تاسو نل کولی شئ نور خطر وکړئ؛ هغه څه چې دمخه جذب شوي، یې نشمېرئ.

لږرد مخکې - ساحوي لیست.

ټاکل شوي معلومات داخل کولو مخکې له دې، دا وپرونه:

زیړې د جشن لپاره تیاری:
*** عالی کیفیت لرونکي اوریدني فیلټرونه - نه سپنجي غوړ خنډونه.**
*** ایلیټروپودر یا محلول - چې د ورځې په اوږدو کې کافي وي.**
*** فینټانل ازموائني ټیسټونه.**
*** نالوکسا کټ - او د دې کارولو څرنګوالي په اړه ډاډ ترلاسه کړئ.**
*** مرطوب والی لرونکي جامې؛ ګرم موسم کې نه سپنجي پوسته جامې اغوستل.**
*** د ننوتلو مخکې تایید:**
*** اجتماعي ځای ټاکل شوی - مشخص، ثابت، او د ډلې هر غړي ته پیژندل شوی.**
*** اجتماعی وخت تایید شوی - نه "که مور جلا شوو" بلکې یو مشخص ټاکل شوی چیک-اِن.**
زیړتیا کمول. د خیمو ځای د فیستیوال نقشې په واسطه معلوم شوی دی. د ډلې یو کس پوهیږي چې طبي مرکز چیرته پروت دی.

دندې پر مهال - د لیندې چیکونه
ډیجیټل فیلټرونه هغه وخت کارول کیږي کله چې لوړ حجم سپیکرونو سره نږدې وي.
د elektrolite هیدریشن ساتل کیږي - د محلول سره د اوبو بدلولو.
د اوبه رنګ په منظم ډول چیک کیږي - هدف د روښانه او سپې رنګ دی؛ که چیرې رنګ شفاف وي، نو عادي اوبه بند کړئ.
د تودوخې پوهیدل - د سړه کولو لپاره ځایونه په فعاله توګه کارول کیږي؛ مخکې له دې چې ستونزه راغلې شي، د سایې او آرام څخه ګټه پورته کړئ.
د لیدنې نقطې ته منظم تشارت ساتل کیږي په هوکړه شوي وخت کې.
د ډلې غړو حالت څارنه کیږي - یو بل ته پام وکړئ.

که حاد ستونې رامنځته شي، ځم کې ناست یا په ځم کې اوسي.
د معلوماتو اندازه کم کړئ: د سپیکرونو، ګڼې خلکو او بصري تحریک څخه لرې شئ.
تنفس ورو کړئ: د خیږدو وخت پراخه کړئ.
ګرځښت وکړئ: هغه شیان چې لیدلي، احساس کړي، واورئ، بوی یې راغلی یا چاوت شوي وو، نومونه ورکړئ.
د خطر کمولو ملاتړ ترلاسه کړئ: دوی د دې لپاره شتون لري.

د پاییز کلمه:

موسیقي، ګوندوني، او هغه ګډ تجربې چې زرګونه خلک په ورته وخت کې د یوې غړ په اوریدلو سره تجربه

کوي - دا ټول ریښتیني ګټې دي. د یوې تابلې ظرفیت چې خوشحالي، اړیکې او هغه ډول ګډ حضور رامینځته کړي چې عادي ژوند ډیر کم چانس لري، ریښتینی دی. دا پروتوکول شتون لري ترڅو د دې تجربو ته لاسرسي خوندي شي. هغه اوربد چې د مخنیدونکي لاملونو له امله ضایع شوی، بیرته ترلاسه نه کیږي. هغه تودې سیمې ستونزه چې تر هغه وخته پورې نښه نه وي چې دا په بشپړ ډول بدلاو شي... د لامل په پرتله د درملې حالت د نښه کولو لپاره ډیر وخت نیسي. هغه مایعاتي ناکامي چې له زیاتو عادي اوبو څخه عصبي پیښې رامینځته کوي، خورا نادر ده، مګر د کم اوبو څخه ډیره خطرناکه ده. فینټانایل ککړتیا په عرضه چین کې شتون لري، که ومنل شي یا نه. هیڅ یو له دې خطراتو څخه د تجربې څخه د لرې کیدو اړتیا نښته. دوی د پیل کولو مخکې ۱۵ دقیقې تیاری ته اړتیا لري. بدن ته محافظت ورکړئ. غږ فیلټر کړئ. مایعات تنظیم کړئ. احتیاط وکړئ. د یو بل لپاره. خوشحاله په کور راشئ. سالم په کور راشئ.

د جشن ثبات - Sپایله کوډ 35.

S.b پروتوکول ۳۵

وزې شړل.

شرم، رازداري، او د ځان جوړونې په اړه وروسته له مخدره موادو څخه: څنګه د تیرې تجربې سره ژوند وکړئ پرته له دې چې پکې خپریږئ.

— د هغه پروتوکول لپاره چې څنګه د هغه داستان توپیر وشي چې شرم وایي له دې حقیقت سره چې تاسو څوک یاست.

په پیل کې د ویښدلو خبره دا ده چې څه شی په تاسو کې فعال دی چې هر ډول خبرو اترو، هر اړیکې، او هر سهار څخه مخکې شتون لري. تر هغه وروځې چې تاسو د ورځې له پوهیدو سره، دا دمخه کار کوي. دا هر ستاینې ته ځواب ورکوي او د شک کولو یو لامل موندلی شي. دا هر ناکام ته ځواب ورکوي او په تلپټې ډول یې لیکي. دا داسې غږ لري چې خورا نردې دی ستاسو غږ ته، چې تاسو یې ډاډه کوئ چې دا ستاسو ځان دی. دا وایي: تاسو معیوب یاست. تاسو یو ډول ټوټه ټکاره یاست. بیا نور نه دي. که دوی پوهیدای وای - د تاریخ حقیقت، د واقعي ثبت - دوی به ووځي. تاسو هغه څه مستحق نلرئ چې تاسو ته ورکړل شوي دي. تاسو تسلیم یاست، ارزښوول شوی نه. تاسو یو ښه کار دی چې د خراب شوي اصلي پر بنډه جوړ شوی دی. دا ستاسو غږ نه دی. دا شرم دی - او شرم هغه احساس نه دی چې تاسو تجربه کوئ. دا یو قناعت دی چې تاسو ته ورکړل شوی، په خاموش کې تنظیم شوی، په هغه وختونو کې کله چې تاسو هیڅ اختیار نه لرئ. د دې په اړه پوښتنې وکړئ، او دا داسې وه چې له هغه راهیسې تاسو ته ډاډه کړې ده چې دا یوازې ستاسو په اړه حقیقت دی. دا پروتوکول شرم ته دقت سره کتنه کوي: دا واقعاً څه دي، څنګه ورته ننوتل، ولې سطح کچه د دې سره مبارزه تل پاتې راځي، او دا چې د دې سره ډیر جامع تعامل څه غواړي. دا همدارنګه عملي پوښتنې ویشي چې د هغه تاریخ سره ژوند کولو څخه اخیستل کیږي کوم چې تاسو یې خپرې کړئ - څنګه د دې تاریخ په شمول داسې وي پرته له دې چې د هغې لخوا کنټرول وشي. د اعتبار بیا رغونې خرنګوالی د ثبوتونو په واسطه، نه په اعلان سره، او څنګه د یوې ځانګړې ګواښ څخه مخنیوی وشي چې د اعتیاد له امله جوړ شوي شخصیت په بیا رغونې سره، بل شخصیت جوړ شي چې د شفای پر بنډار ولاړ وي.

— 35S.b.1 —

شرم څه شی دی؟ پوهیدو.

ولې تاییدات موته نه رسیږي او څه به شي؟

ډېرې چارچنې چې د شرم سره د کار کولو لپاره جوړ شوي، یې شرم په یو احساس کې ګوري چې باید پروسیس شي - یو احساس په ورته توګه لکه غم یا ویره، چې کوم څه دي چې د کافي درملي پاملرنې سره هغوی ته د ځانګړي علاج اړتیا ده. دا دقیقا غلط نه دی، مګر ناکافي دی. دا هغه څه چې شرم واقعاً څه شي په اړه یوې نادرست تشخیص کوي او له همدې کبله مداخلو وړاندیز کوي چې پکې د شرم اصل نه راځي.

د مهم توپیر په اړه: ګناه او شرم دواړه بیلابیل شیان دي.

ګناه او شرم اکثراً د دې لپاره کارول کیږي چې دوی یو ډول تجربې وي. دوی په کټ کې مختلف دي او د چلند پر وړاندې متضاد اغیزه لري. ګناه د چلند په اړه ده. دا وایي: زه یو څه غلط وکړم. دا ځانګړي دي - یو مشخص عمل په یوه ټاکلي وخت کې. دا د وخت محدودیت لري - عمل وشو او پای ته ورسید. دا د رسیدې وړ دی - دغه عمل کیدی شي چې شخص یې ومني، دنده ورکړي او د هغه په اړه خبره وکړي. د بدلون لپاره، او بیا تکرار نشي. ګناه ناراحتی راځی، مګر دا یو ګټور نښه ده: دا د هغه څه په لټه کې مرسته کوي چې واقعیا بدلیدلی شي. شرم د شخصیت په اړه دی. دا وایي: زه یو څه غلط یم. دا نړیوال دی - نه د یوې ځانګړې عمل، بلکې ټول شخصیت. دا تلپوړی دی - نه د هغه څه په اړه چې وشو، بلکې د هغه څه په اړه چې تاسو په اصل کې یاست. دا د بدلون شوي چلند له لارې نشي حل کیدی، ځکه چې دا ادعا کوي چې ستونزه چلند نه دی. دا تاسو یاست. تاسو کولی شئ هر ډول چلند بدل کړئ، مګر شرم به پاتې شي، ځکه چې دا دمخه پریکړه کړې ده چې تاسو ستونزه یاست. له همدې امله، کلونه درملتي کار داسې شی کولای شي چې شرم په بشپړ ډول پاتې شي. که چیرې کار چلند باندې تمرکز وکړي - هغه څه چې وشول تفسیریږي، نمائن بدل شي - نو دا د تاوان کچه کې کار کوي. شرم د یوې عمیقې کچې ته ځي: د هویت کچه. دا د درملتي کار پایلې قطعوي او بیا یې تشریحوي. هغوی. "زه د مینې مستحق یم." شرم ځواب ورکوي: مګر تاسو پوهیږئ چې تاسو څه وکړل. هغه تایید هیڅکله هم په قاطعیت بدلیږي، ځکه چې قاطعیت د عمل نه دی. دا د تا په اړه ده.

د ګناه او شرم تر منځ توپیر په خپلو مهمو اړخونو کې:

ابعاد

گناه -- د هغه څه په اړه چې وشول.

شرم - د هغه په اړه چې تاسو څوک یائ.

دې څه هدف لري؟

یو ځانګړی چلند - یو مشخص عمل په یوه ټاکلي وخت کې.

پوره شخصیت - د هویت په اړه یو پایلی او جامع ادعا.

مرکزی پیغام.

زه یو څه غلط وکړم.

زه یو څه غلط یم.

په وخت کې د بدلونونو درک.

تهوا، مشخص، محدود او پای ته رسېدلی.

دا د دې په اړه نه ده چې څه وشو، بلکې دا د دې په اړه ده چې تاسو څوک یاست.

تجربې احساسات

زړه کې درد، ویریدل -- دا یو ډول احساس دی چې د یوې ځانګړې کړنې په اړه وي.

بې ارزښته، ناقصت، بنیادي غلطي.

طرز د عمل اغېز

مرمت ته تشویق، تعدیل، بدلون شوی چلند.

د پټیدو، ځانګرځولو او ځان ویجاړولو لامل ګرځي— هغه ترمیم مخنیوی کوي چې وایي یې اړتیا ده.

پیداېدل

دا کورنۍ اخلاق دي - کله چې یو څوک پوه شي چې د هغه عمل د هغه خپلو ارزښتونو خلاف دی.

بهرنۍ نښې چې داخلي شوي وي - هغه قضاوتونه چې د دې په اړه دي چې تاسو څوک یاست، نه یوازې دا چې تاسو څه پیل وکړئ.

د دې په حلولو سره.

د سیاحت او بدلون شوي چلند له لارې - د حل وړ، محدود.

د هویت بیا رغونې له لارې -- داسې پروسه چې وروسته او عمیقه وي، کوم څه چې سطحي ټیکنیکونه نشي کولای.

شرم څنګه راځي؟

شرم طبیعي نه دی. هیڅوک د شرم سره وزېرېږي. دا رامینځته شوی وي - ډېر وخت په هغه وختونو کې چې څوک ترټولو زیانمن وي، کله چې هغه کس چې یې ورته وایي، هیڅ وسایل نلري چې وګوري آیا هغه څه چې ورته ویل شوي دي واقعیا سمه خبره ده.

د ماشومتوب وده

په لومړۍ عمر کې، مخکې له دې چې د انتقادي ارزونې وړتیا رامینځته شي، د واک لرونکو کسانو څرګندونې په حقیقت منل کیږي.

'تا یې کلتوره یې.'

'تا یو خپله ګواښ یې.'

'تا سره څه ستونزه ده؟'

' ولې... دا د چلند توضیحات ندي - دا د هویت اعلانونه دي. هغه ماشوم چې دا ترلاسه کوي، نشي کولی وپیژني چې آیا دوی سم دي که نه. دوی یوازې ومنل کیږي او په بنسټیزه ځان پوهیدو کچه کې تنظیم شوي. د فعال اعتیاد دوره. د فعال اعتیاد په جریان کې، ستونزې واقعیا وشلې. واقعي ناکامۍ رامینځته شوې. خلک ژوبله وخورلي. شیان ویج شوي. دا حقیقت دی او دا مهم دي. هغه څه چې ډېر وخت هم وشل: هغه کسان چې د دې چلند په ځواب کې عمل وکړل، سخته درلوده. طرزعمل په اړه تشریح پیل شو او د شخص په اړه تشریح وشو. 'تاسو یو دروغ‌ګو یاست. تاسو ستونزه یاست. تاسو معیوب یاست.' طرزعمل او هویت سره ګډ شول. او هغه څوک، چې دمخه له ځان څخه کمزوری وه، دمخه بحران کې وه، د دې لپاره هیڅ وسایل نه درلودل چې د 'زه یو مضر کار وکړم' او 'زه په اصل ډول مضر یم' تر منځ توپیر وشي. هغه شرم چې دمخه موجود و، تصدیق یې کړ: هو. دا هغه څه دي چې زه تل په اړه خپله شک لرم. ټولنیز حافظه نورو خلکو ولیدل چې څه پیښ شول. نور خلک یاد لري. هغه څوک چې تاریخ یې خپله کوي، پوهیږي چې دا یادونه نورو کې شتون لري — او هر تعامل چې په کوم کې چې دوی د "عادت کوونکي"، "دوی چې نسکاره شول"، یا "دوی چې ورته اعتماد نشمې کیدلی" په توګه دروندوي، داخلي قناعت ته وده ورکوي. بهرنۍ نیوکونه او داخلي شرم یو بل ته وده ورکوي په یو لوپ کې.

— 35S.b.2 —

هغه تاریخ چې تاسو پټ ساتئ.

پټوالي لګښتونه او د معلوماتو په ټاکلي ډول خپرولو ستراتېژي.

ستاسو د هغه څه په اړه یو تاریخ شتون لري چې تاسو یې د خپلو ژوندونو ډپریو کسانو سره شریک نه دی کړی. تاسو دا حساب کړی دی چې که دوی ته پوه شي - بشپړ ریکورد، ځانګړي پیښې - دوی به پریږدي، یا د دوی په اړه ستاسو لید به هغه ډول بدلون وکړي چې هغه څه خراب کړي کوم چې تاسو یې جوړ کړي دي. ډیری وختونو کې، دا حساب سم دی. نړ د هغه خلکو د ناکامیو لنډه حافظه نه لري چې یوازې د ځانګړو فکتورونو پر بنسټ ویاړلې وي.

د کلې رازدار لګښت، بیا هم، خورا لوړ دی - او یوازې په رواني لحاظ نه. دا عملي، اړیکو ته وده ورکولو او ځانګړي توګه تقویت کوونکی دی، چې د دې په اړه ښه څیړنه کول ارزښته ده.

ټولیز راز څومره لګښت لري؟ ذهنی او عاطفي بار.

د پټې تاریخ ساتل د دوامدې ځارنې غوښتنځای لري - د دې په اړه چې څه ویل شوي، څوک ته، د کیسې کومه نسخه مختلفو کسانو ته رسیدلې، کوم جزیات کارول کیدی شي او کوم نه. دا یو پایپیل فعالیت دی چې پام او انرژي مصرفوي چې هغه ځای ته لاړی شي چیرته چې دا کولی شي. دا ستونزمن دي په هغه ډول چې نوم یې ورکولی نه شئ ځکه دا خورا دوامدې ده. د نردیت سیلو. د شخصي اړیکو لپاره واقعي پوهیدو ته اړتیا ده. کله چې هغه خلک چې ستاسو سره نردې دي، د تاسو یو بدل شوی تصویر سره مینه لري - هغه نسخه چې ستاسو پټه تاریخ نه شته - نو دوی هغه څه نه دي چې تاسو په بشپړ ډول یاست. هر ډول پالنه، هر "زه پوهیږم" له یو چا څخه چې په حقیقت کې تاسو نه پوهیږي، د هماغه خفګانونکي فکر رامینځته کوي: که دوی پوه شي. دا هغه تنهایی ده چې بشپړ راز جوړوي. د لیدل او ارزول لپاره، بل ډول یوازیتوب دی. هغه ځواک چې رازونه رامینځته کوي. هر څوک چې پټ تاریخ ولري، د تاسو پر وړاندې قدرت لري - نه په اړخیزه یا بد نیت سره، بلکې په جوړښت کې. تیر وخت یو څه ګرځي چې کیدی شي وکارول شي. پخوانۍ اړیکې ممکن د خطرونو په توګه راسیږي. هغه څوک چې د بشپړ پټ تاریخ لرونکي وي، د احتمالي افشا کولو د دوامدینې اندیښنې سره ژوند کوي، کوم چې یو بل ډول لګښت دی. څنګه سترګرتوب شرم ته وده ورکوي. پټولو عمل د شرم منطق یې تاییدوي: که دا شرمجن نه وای، تاسو به یې پټ نه کوئ. پټول هغه باور یې تاییدوي. هر څومره چې تاریخ په احتیاط سره خوندي شي، هڅه زیاته کیږي - د شخص په تجربه کې - چې دا تاریخ واقعیا همدومره بد دی لکه څنګه چې شرم وایي. دا یو ټرل شوی چرخ دی: شرم وایي پټ کړئ، پټول شرم یې تاییدوي، شرم بیا وایي نور هم پټ کړئ.

ستراتیژیک انتخابي څرګندونې - بشپړ خپرونه نه، او بشپړ پټول هم نه. حل دا ندي چې هر څه په هر چا سره ووایئ. دا یو ساده عمل دی او ډیری حالاتو کې واقعیا خطرناک وي - ځکه چې هر څوک د ټول معلوماتو ترلاسه کولو مستحق نه دی، او بې پروایي خپرونه اکثرا هغه رد لامل کیږي چې بشپړ مخفیات یې هدف درلود. حل ستراتیژیک او ګاډی شوی دی. د اړیکې مختلف کچو لپاره مختلف کچې د لاسرسي - د دې ځانګړي موخې سره چې... دا هغه مداخله ده چې د شرم په بنه منطق کې بدلون راولي. شرم وایي: که دوی پوه شي، ټول به تاسو رد کړي. دا د درملنې تمرین نه دی. دا یو تجربوي کار دی. دا چې یو کس ټوله واقعیت ولیږي - بشپړ تاریخ - او پریکړه وکړي چې پاتې شي، له هر ډول تایید یا ځان سره مینه کولو څخه ډیر اغیزمن دی. دا ثابتوي، د تجربې له مخې، چې وړاندوینه غلطه وه. حتی یو تن چې بشپړ معلومات لري او پاتې وي، هغه په دې باور کې یو څه کمزوري کوي چې شرم پر کوم اساس ولاړ دی.

د خپرونې دریو ګرانونو او د هر یو څه وړاندیز کوي:

دایره

څوک

د لاسرسي کچه

ولې

کورن ډله

همکار یا همسر، درملچ، مرشد، یو تر دریو ترټولو نږدې ملګري.

پوره خبره ده - دوی هرڅه لیدلي دي او لا هم موجود دي.

حتی یو تن چې بشپړ پوهه لري او غواړي پاتې شي، د راز ځواک یې په بشپړه توګه کموي.

ګروپ یا ډله چې تاسو پرې باور لرئ.

نږدې ملګري، د کورنۍ غړي په ځانګړي ډول، او بیا رغونې ټولنې.

"په عمومي ډول، دوی پراخه لید لري؛ زه د بیا رغونې په حال کې یم، زه د شدید نشه مخدراتو له ستونزې سره مخ شوی وم، دا د هرچا سره بشپړ ضعیفیت نه غواړي، بلکې د ریښتیني اړیکو رامینځته کولو ته اجازه ورکوي.

په پراخه نړ کې.

همکاران، ملګري، مسلکي اړیکي، نوي پیوندونه.

هیڅ اړتیا نشته - دا د دوی اندیښنه نه ده.

خصوصي ژوند د درواغو نه دی؛ هرڅوک حق نلري چې د دې برخه یې وګوري.

— 35S.b.3 —

حکمران.

خنګه يې ترلاسه کړئ پرته له دې چې دا ومنئ.

کله چې تاريخ خرګندیږي—یا په مستقیم ډول یا د کشف له لارې—یو شمېر کسان به هغه ډول غبرګون ښیي چې له خجالت سره ټرلي وي. دوی به خرګند خوشحالي وښیي چې دوی ستاسو نه دي. دوی به خپل ځانونه پرېږدئ. دوی به بهوز مشوره درکړي. دوی به د دې په اړه نظر ورکړي چې خنګه ستونزې رامینځته شوې. دوی به دا بدلون په لنډو کې هغه ډول وښیي لکه خنګه چې ستاسو تېر د ستاسو شخصیت په اړه یو ثابت قضاوت وي.

دا یو وړاندوینې شوي ځواب دی او دا مهمه ده چې پوه شئ څه د دې لامل ګرځي، ځکه چې دا پوهیدل د دې تربن سره اړیکه بدلوي.

ولې خلک نیږدیتوب کوي؟ څه واقعیا روان دي؟

د بل چا په شتون د جدي پېښې شاهد کونکي شخص یو ناخوش حالت ته مخ کیږي: که دا هغه ته هم وشي، د هغه ځانګړي شرایطو، د هغه ځانګړي بیولوژ او تاریخ په اټکل سره، نو اصل کې دا هر چا سره وشي. شموله یم زه هم. دا یو اندیښنه راپاروونکي فکر دی. تر ټولو طبیعي غبرګون یې دا دی چې د فاصلې رامینځته کول - د هغه لاره موندلو لپاره چې ځوک پېښه شوې ده په اساسي ډول بېله ده. خپل ځان څخه. د دې په ګوښه کولو چې کړښ د دوی کمزوري خرګندونه ده، او تاسو یې نلرئ: لږ اراده، ضعیف شخصیت، مختلف ارزښتونه، بد انتخابونه چې په آزاد ډول شوي دي. که د دوی کړښ د دوی کمزورۍ له امله و، نو تاسو خطر نه لرئ. د دوی ناکامي ستاسو د خوندي احساس ساتنه کوي. دا معمولا د هغه شخص عادي ځان ساتنه ده چې د هغه څه څخه ویره لري چې یې لیدلې دي. دا قضاوت په اړه ندي دا د دوی تړېر ویرې په اړه ده، او دا چې ځنګه دوی هڅه کوي د دې سره مبارزه وکړي لکه ځنګه چې تاسو ورسره مخالف یاست. همدارنګه، هغه کسان چې د نامعلوم امنیت له مخې قضاوت کوي، خپله هم ازمول شوي نه دي. دوی هغه ځانګړی عصبي، ژینټیکي، چاپیریال او ژوند په اړه معلومات نه لري چې ستاسو ځانګړي وضعیت رامینځته کړی دی. دوی هیڅکله هم د مورالي پلوه د جدي اعتیاد له منځه وړولو غوره ونه کړه. دوی یوازې د ببلا ببلو شرایطو سره مخ شوي. هغه ستونزه چې دوی نلري، کومه چې دوی تاسو په هغې قضاوت کوئ، دا یو حالت دی، نه شخصیت. هغه ځوک چې یوازې ښکلي هوا کې او مستقیمو لارو باندې واخته ګرځي، د دې مهرباني لپاره هیڅ بنسټ نه لري چې ځوک یخ پر مخ، په توریا کې، د خراب شوي موټر سره، کله چې هغه دغه شرایط لیدلي وي، ځنګه چلوي.

د نورو د قضاوت پر وړاندې پنځه برخې ځواب:

پوه شئ چې واقعاً څه پېښیږي:
* **دوی ته دا عکس نلري، بلکې دوی ته اړتیا لري چې احساس وکړي خوندوري.**
* **ستاسو تاریخ یې د دوی د خپل شخصي کړکیچ په اړه اندیښنه راپاروله.**
* **قضاوت د دوی دفاعي مکانیزم دی. دا قابل اعتماد معلومات ندي.**

د قضاوت په داخلي کولو وپنګه شئ:
* **دا ځواب د ستاسو کمزوریې ثبوت ندي، بلکې د دوی د ویرې ثبوت دی.**
* **دا دواړه جدا شیان دي.**
* **شرم چې... که چیرې دا دمخه کاري وي، نو هغه د تایید لپاره خپل نظر کارولی شي—دوه پخوانیږي. دې نظر ته هیڅ ډول واک مه ورکوئ. هڅه مه کوئ چې تشریح یا دفاع وکړئ. د توضیحات ورکولو، د شرایطو بیانولو، او د دوی په فهم کولو هڅې کول لږ بریښنا لري او اکثره وختونه حالات خرابوي. عموماً تشریح هغه نظر بدلیږي چې ځوک دمخه یې جوړ کړی وي، ځکه چې هغه دفاعي حالت کې دی. دا ډیر احتمال لري چې هغه نظر لا هم پیاوړی شي. د کمې اړونده کارول. په عموم کې، دا د سه انتخاب دی. هغه داخلي ځواب چې شرم ته بې‌ځایه کوي کله چې تاسو د نه امتحان شوي خوندیتوب له دریځ څخه قضاوت سره مخ شئ: دا شخص هغه څه نه دي تجربه کړي چې زه تجربه کړی یم. د دوی قضاوت د هغو شرایطو له لاسه ورکړنې څخه راځي، نه د شخصیت په اړه د داخلي پوهیدو څخه. د دوی آسودګی د موقعیت له امله ده. زما بقا او بیا رغونه هغه څه دي چې دوی ممکن یې وکولی شي، ځکه چې دوی هیڅکله اړتیا نه وه چې دا وړتیا پراخه کړي. زه اړتیا نشم... د دوی تایید. زما شواهد هغه څه دي چې زه له همدې څخه جوړ کړي یم. دا یوازې هغه قضاوت دی چې مهم دی. ستراتیژیک فاصله. ځینې خلک به خپل لید نه بدلوي، پرته له دې چې تاسو څه وښیئ. دوی ستاسو په اړه یو ډول نظر لري چې د خپلو ذهني اړتیاوو سره سمون لري، او هیڅ شواهد یې بد بډای نشي کولی. تاسو نش لرئ چې په ځوک باندې اغیز ولرئ چې خنګه هغه ستاسو ته ګوري. تاسو کولی شئ د دوی لید په ژوند کې د اهمیت کم کړئ، او تاسو کولی شئ د هغه مقدار په کوډ کې دی چې تاسو خلکو ته تخصیص کوئ چې د دوی تاریخ دې تل لپاره ثبت کړي.**

— 35S.b.4 —

د شهرت بيا رغونې.

ثبوت، نه اعلان - او د بيا رغونې په توګه د هويت ګرمه.

ستاپه يو شمير لخوا جوړه شوې ده. هغه معلومات چې د ستاسو په اړه دي او هغه کارونه چې تاسو يې د نشو استعمال په دوره کې کړي، د خلکو په ذهن کې موجود دي چې هلته وو. دا معلومات نه شي لرې شوي. هغه څه چې بدليدای شي هغه داستان دی چې دا معلومات پکې ځای لري - او هغه څه چې وروسته راځي.

د شهرت بيا رغونې څرنګوالی:

شهرت د تشريح له لارې، د بدلون اعلانولو له لارې، يا د بيرته تړاک کيدو څرګندولو له لارې بيا نه رغول کيږي. دا د وخت په تيريدو سره د ثابتې ثبوت له لارې بيا رغول کيږي. هغه ريکارډ چې تاسو څوک وئ، د دې ريکارډ په پرتله ځای لري چې تاسو د هغه راهيسې څوک يا.

ثابت حضور:
*** د وړاندوينې وړ ويستل - په هغه وختونو کې راغورځي چې تاسو ووايئ، او هغه ډول چې تاسو ووايئ.**
*** د هغه څه ترسره کول چې تاسو ژمنه کوئ.**
*** په هغه ځايونو کې موجود وي چې تاسو ويلي يا. موثريت ترټول په مستقيم ډول د ناموثوق شهرت ته ضد ثبوت دی. ارامې ورتيا، کيفيت لرونکي کار توليد کول. هغه څه چې تاسو کوئ پکښې ښه کول. اجازه ورکړئ چې پايله خبرې وکړي. هغه ورتيا چې له مودو راهيسې ليدل کيږي، د نامناسب په پرتله ډير اغيزمنه توګه خلکو ته د بدنام په اړه بد فکرونه بدلوي. باور من سوداګر. د رازونو ساتنه. د ژمنو درناوی کول. د پورونو تادیه کول - مالي او نور. هر يو يې يوه واحد معلوماتي ټکی دی. دا چې مياشتې او کلونه تير کيږي، دوی يو ډول جوړوي چې د کاري ظرفيت په توګه ساتل نامناسب دي او د دې لپاره چې ريښتينې ثبوتونو وزن ولري.**

ثبات د ستونزې په حالت کې:
ډير قاطع ثابتون هغه بيا رغونه ده چې د فشار لاندې کاري ظرفيت لري. کله چې ستونزه راځي - او به راغلې شي - دا چې تاسو څنګه ځواب وايئ، هغه خلکو ته ښکاري چې تمايلي کوي. څوک چې ثبات ساتي، څوک چې کله شرايط سخت وي، سقوط نه کوي، هغه څه ښيي چې د اوردې مودې لپاره تقليد نشي کېدلی.

وخت: ډير ژور نه و. بيا رغونه تدريجي ده - ورځ تر ورځې، معاملې تر معاملې، مياشتې تر مياشتې. هر ثابت تېربدلی ورځ د معلوماتو برخه ده. هر کال ثبوت دی. په نهايت کې، له نسکوريدو څخه د ترلاسه شوي شواهدو ټولګه د نورو لپاره د نسکوريدو څخه ډيره ښکاري. تيروالی نه ورکيږي، بلکې يو اورد داستان کې يوه برخه ګرځي، نه داسې چې دا يوازې هغه قصه وي.

بياځي کمزوري په بيا رغون کې:

يو ځانګړی ناکام حالت شتون لري چې د بيا رغون په بهير کې، دا مهمه ده چې يې په روښانه ډول ياد کړو، ځکه چې دا عام دی او دا يو خوند دی: د هغه شخصيت ځای نيونه چې د يوه درغل په توګه جوړ شوی و، د هغه شخصيت سره چې د ښه ترسره رغې شوې درغل په توګه جوړ شوی. لومړی نښې: بيا رغون د خپل شخصيت په اړه د سترګو په سترګه خبرې کول. ځان په داسې شرايطو کې معرفي کول چيرې چې دا اړينه نه ده. نورو ته درس ورکول. چې څوک يې نه غوښتل. د هغه کسانو په اړه نيردېدل چې مصرف کوي يا کاروي. د بيا رغونې په توګه په هر حالت کې عمل کول. د دې هڅه کول چې هرې خبرې اتري په تدريجي ډول د اعتياد او بيا رغونې موضوع ته ورسېږي. ستونزه خپله بيا رغونه نه ده. ستونزه دا ده چې دا اعتياد يې د شخصيت مرکز ګرځوي، يوه طريقه چې له دې مخکې حالت څخه لږ توپير لري. مخکې: "زه يو معتاد يم." وروسته: "زه زه يو کس يم چې د ښه ترسره جوړېدو په حال کې يم. دواړو حالتونو کې، اعتياد هغه څه دي چې د شخصيت تعريف کوي. دا هم ترنجي وي. که چيرې ټول شخصيت د بيا رغونې شاوخوا وټکوي، نو بياځل يا ستونزمن دوره يوازې يو نښه نه ده - دا د شخصيت له منځه وړي. بنسټ خورا محدود دی. هغه کور چې د يوه معيار په پراخه کولو جوړ شوی، کله چې دا معيار ګواښ وي، نړيږي. موخه د بيا رغونې شوي اعتيادونکي شخصيت نه دی. موخه ده يو بشپړ او يوځای شوی کس، چې د هغه لپاره مخدرې تاريخ يوه برخه ده د يو پراخه او متنوع ژوند څخه. يو څوک چې دنده لري، اړيکي لري، ارزښتونه لري، ګټې لري، وده لري، او يو تير لرى چې پکښې مخدره هم شامله ده - مګر هغه يوازې هغه تير نه دی. مخدره يوه فولډر ده په ټولګه کې. دا اصلي ټاکنه نه ده.

کله چې د تاريخ په اړه تشريح وکړئ - او کله چې نشو کول.

*** کله چې تشريح د يوې ريښتيني موخې لپاره وي.**
*** کله چې دا ستونزمن کس ته واقعاً مرسته وکړي - هغه وخت چې ستاسو تجربه يې مستقيم د هغه حالت سره تړره وي.**
*** کله چې تاسو يو سرحد ټاکي چې اړتيا لري تشريح شي - "زه شراب نشوم؛ که وغواړئ، دلته لامل شتون لري."**
*** کله چې تاسو د يوې شخص په ريښتيني پيوند باندې کار کوئ چې هغه هم ورته لار ده.**
*** د بيرته رغون شرايطو کې چيرې چې دا مناسب او تمه لرونکي وي.**
*** کله چې تشريح وي... د عملي څرګندونې په توګه، د هر نوي حالت کې د لومړي معرف په ګډه کارول په عادي ټولنيزو يا مسلکي شرايطو کې چيرې چې دا اړينه نه وي، د پام simpat لپاره کولو ترلاسه درجا يا.**

.د نورو تجربو باندې واک ټینګولو یوه لاره

ازموینه: آیا دا څرګندونې په دې ځانګړې حالت کې، د دې ځانګړي شخص لپاره، اوس مهال یو ریښتینی موخه لري؟
.که هو - مناسب ډول شریک کړئ. که نه - اجازه ورکړئ چې ثبات خبرې وکړي
د هغه څه وروستی څرګندونه چې تاسو یې مخ په وړاندې وړي دي. د "کربش" په اړه، هغه دومره ښه رغ شوی، موجود او بشري ده چې نور خلک وروسته حیران کیږي کله چې وموندل شي چې یو جدي مبارزه شتون درلوده. نه دا چې دا پټه وه، بلکې څکه چې دا په حقیقت کې د یو لوی کلیدي برخه ده.

— 35S.b.5 —

د پاییز بیا تنظیم.

شرم یو ځنډ دی، نه فیصله.

یو بل لاره شړل دي چې د شرم په اړه تفکیر بدلوي، او دا اړیکې یې بدلوو. دا هغه تجربې ته پای نه وهي، مګر دا هغه څه بدلوي چې هغه تجربه څه معنی لري.

.شرم په ځنډ پورې اړه لري — پخوانۍ کیسه چې ځان یې د اوسني حقیقت په توګه وړاندې کوي

.شرم خپل شواهد یوازې د اوسني حالت په توګه وړاندې کوي
'.تاسو دروغګو یاست. تاسو چپوندي یاست. تاسو ناموثق یاست. تاسو نړلي یاست
.د هغه قاطعیت چې پکې خبرېږي، دا ښیي چې دا اوسنۍ حقیقت دی. مګر د شواهدو څیلو وکړئ
کله چې هر یو له دې شیانو وشول؟
.د دروغګووالي په وخت کې، کله چې نشه مخکینې وه، او ډېر کلونه وړاندې
.چاپ کول د کړکیڼې په وخت کې و، او ډېر کلونه وړاندې
ناموثقوالی... دا هغه وخت و چې تاسو هغې شخصیت نه لرئ چې اوس یې لرئ. دا تاریخي ریکارډونه دي. دوی اوسنۍ حالت ندي. شرم د تېر او نن تر منځ ځنډ دی - پخوانۍ کیسه په یوې اوسني لحظې کې دوام کوي چیرې چې هغه په سمه توګه تشریح نه کوي. دا تېر دی چې په حاضر کې بار لري او لکه څنګه چې دا اوس پیښ کیږي تجربه کیږي. هغه څه چې دا یې درواغ بولي، دا نده چې د هغه پیښو چې دا تشریحوي، شتون نه لري. دا واقع نشل. دا وشلې وه. هغه څه چې دا یې درواغ بولي هغه وخت دی: دا ادعا چې تیر، اوسه ده، او هغه څه چې تاسو وو، هغه څه دي چې تاسو یوازې اوس یا لاندې. هغه بدلون چې شرم نه شي کولی ترسره کړي: "زه په ۲۰۱۸ کال کې د خپل مور پیسې واخیستې. زه په ۲۰۲۰ کال کې یې جبران وکړم. زه له هغه راهیسه هیڅ شی ندي اخیستی. دا برخه تړل شوې ده." شرم یوازې لومړۍ ټوټه ښیي. بشپړه فایلي، چې پکې وروستنۍ هم شاملې دي، یو بل داستان وایي. دا کیسه د هغه کس په اړه چې د بدو کارونو ترسره کړی و، بیا یې بل لاره غوره کړه، بیا یې د یوې بلې پیړۍ شواهد جوړ کړل، او اوس هغه د دې شه انتخابونو ترټولو لوی پایلې تجربه کوي. دا بیا تنظیم کولو ته اړتیا نلري چې ادعا وشي چې تیر نه دی شوی. دا د بشپړ ریکارډ په اړه ټینګار لري - پدې کې هغه برخې هم شامله دي چې وروسته راغلې. تېر آرشیف دی. دا د حوالې او زده کړې لپاره شتون لري. دا نشي فعال لارشود. ډیرې جوړونې اوس په اکثیوی ډایرکټر کې رامینځته کیږي، دا د هغه انتخابونو پر بنسټ ده چې د بدترین حالاتو وروسته وشول، او دا نن ورځ ښکاره ده.

پنځه عملي روشونه د هغه وخت لپاره چې شرم راپورته شي:

*** ټایپټ ترلاسه کړئ: کله چې شرم فعال شي او خپل شواهد وړاندې کړي، پوښتنه وکړئ: دا څه وخت وشو؟ که ځواب میاشتې یا کلونه مخکې وي، نو پداسې حال کې چې شرم د اوسني معلومات په توګه تاریخي معلومات وړاندې کوي. دا ځنډ دی، نه حقیقت. دا د شرم لامل نه کیږي، مګر دا هغه وا اخلي چې شرم لري بدلوي.**
*** فایل تازه کړئ: د هر هغه شرمونکي یادونې لپاره چې تکرار شي، وروستۍ برخې اضافه کړئ. "زه" په [کال] کې زه دا مضر کار وکړم. ما د دې لپاره ښښه وغوښتله. زه له هغه وخته راهیسې دا کار نه دی کړی. دا برخه د ریکارډ په اړه تړل شوې ده. شرم یوازې لومړۍ ټوټه ښیي. پاتې برخه هم حقیقت لري. د فعال ریکارډ څخه د آرشیف برخه جلا کړئ. تېر معلومات د حوالې او زده کړې لپاره شتون لري. دا د اوسنۍ شخصیت تعریف نه دی. تاسو کولی شئ یې وګورئ. تاسو کولی شئ ترڅو ورڅخه زده کړي. دا لازم ندي. چې د دې په توګه ژوند وکړئ لکه څنګه چې دا لا هم پیښېږي. یوځای کړئ، پر ځای یې ووښئ. شرم ځان ته ټوټې کوي: عام جمهوریت او ریښتیني ځان، هغه څوک چې تاسو یې وړاندې کوئ او هغه څوک چې تاسو یوازې یاست. د یووالي - په تدریجي ډول اجازه ورکول چې ټول تاریخ په یوه کیسه کې موجود وي، پر ځای د دې چې دا جلا شي - د راز کایفیت کموي او ځان کم وویشي. یوټی شوی ځان، کوم چې خپل تاریخ خپرې کوي پرته له دې چې... د دې لخوا تعریف شوی، د یوې وېش شوي شخصیت په پرتله ډیر ثابت دی. د هغه ژوند تاریخ ومنئ چې کارول شوی دی. هغه ژوند چې ازمول شوی نه دی، هیڅ کرش رکارډ نلري ځکه چې دا هیڅ شی نه دی تېر شوی چې کومه ستونزه رامینځته کولی شي. هغه ژوند چې ستونزې، ناکامۍ او ریښتیني کړکیچونه تجربه کړي، داسې پیچلې ریکارډ لري. د ریکارډ پیچلتیا د ناقصوالي ثبوت ندي. دا د یو ژوند ثبوت دی چې په بشپړ ډول... چې ژوند کړي وي، چې بار لاندې کار کړی وي، چې ازمول شوی وي او - په ستونځ کې - چې**

ازموائني بريښي او بيا جوړ شوی وي. دا هغه څه دي چې يو کارول شوي ژوند ښکاري. دا د يوې نه ازمول شوې څخه ډير صادق دی.

— 35S.b.6 —

څه شی واچوئ.

بياځلي مفاهيم.

ب — بنسټيزې پوهيدلې.Sپروتوکول ۳۵
شرم او ګناه په کچه توپير لري.
ګناه د عمل په اړه ده — مشخص، د وخت محدودې لرونکي، او د هوارولو وړ؛ دا د ترميم لپاره موټيويږي.
شرم د شخصيت په اړه دی — نړيوال، تلپاتې، او ټولیز؛ دا د ترميم مخه نيسي ځکه چې ادعا کوي چې ستونزه عمل نه بلکې شخص دی.
بنسټيز مداخلې (تاوتريځونه، ځان سره مهرباني تمرين) په شرم اغيزه نه کوي ځکه چې دوی د عمل کچې ته کار کوي؛ شرم د شخصيت کچې ته کار کوي.
شرم پرته له رضايت څخه، له بهرني لخوا رامينځته شوی و. هغه غږونه چې د هغه مهالو واورئل شول کله چې هيڅ ځای نشته چې ورته پوښتنه وشي؛ دا اصلي نه ده.
بشپړه رازداري د زياتيدونکي قيمتونو لخوا تش دی.
ذهني بار: دوامدې ځارنه د دې په اړه چې څوک څه پيژندلی.
د نرديت حد: هغه خلک چې يوازې سمون شوې نسخې ته پوه وي، يوازې سمون شوې نسخې سره مينه لري.
د ضعف څخه ګټه پورته کول: هرڅوک چې د پټ تاريخ په اړه معلومات لري، د جوړښت ځواک لري.
شرم تقويت: پټول د شرم منطق تاييدوي - که چيرې دا شرمجن نه وي، تاسو به يې پټوئ.
حل د ستراتيژيکې انتخابي خرګندونې په اړه: د کورنۍ حلقې لپاره بشپړ لاسرسي، د باور وړ حلقې لپاره عمومي پوهاوی، او د پراخه نړۍ سره محرميت. يو کس چې پوهيږي او پاتې کيږي، ترټولو قوي مداخله ده.
شرم وايي: که دوی ته معلومه شي، ټول به تاسو رد کړي. يو کس چې هرڅه پيژني او پاتې کيږي، دا وړاندوينه غلط ثابتوي - د ريښتيني تجربې نه، بلکې درملیتوب له لارې تر لاسه شوي تمرين څخه. دا يوازينی تجربه د هر ډول مثبت کارونو څخه ډير اغيزمن دی. نورو ته د قضاوت په اړه. دا د دوی ترسيو په اړه ده، نه د ستنې پرېکړې. هغه کسان چې د ازمول شوي خوندیتوب له دريځ څخه قضاوت کوي، د خپلې انديښنې په مديريت کولو لپاره ستنې تاريخ کاروي د دوی انديښنه د دوی د ځپلو وړتيا په اړه ده. د دوی قضاوت د دې نه لرلو څخه راځي چې هماغه شرايطو ته لومړيتوب ورکړي - د دوی د همدې ستونزې نشتوالی د شخصيت نه، بلکې د موقعيت مسله ده. دفاع مه کوئ، تشريح مه کوئ يا داخلي کړئ؛ د دوی ځواب په اړه مو معلومات نشي. د دوی له درکه څخه د وزن کمولو لپاره کار وکړئ؛ ځينې کسان... د دې باوجود چې ثبوتونه شتون لري، دا به تازه نه شي کېږي — د هغه کسانو سره اړيکې کم کړئ چې تاريخ يې ساتل غواړي ترڅو دا تل لپاره يو پايلې وي. شهرت د ثابتو له لارې بيا رغيږي، نه د اعلان له لارې. مداوم شتون، آرام ظرفيت، باور وړ معاملې، کړکيچ کې ثابت والی او وخت. هر يوه سې ورځ د معلوماتو برخه ده؛ هر کال يو ثبوت دی؛ په نهايت کې، هغه څه چې له نسکوربدو څخه ترلاسه شوي، د نسکوربدو څخه ډير وي. نسکوربدل نه شي محو کولی؛ هغه څه چې بدلېږي هغه کيسه ده چې پکې ځای لري. د بدلولو هڅه مه کوئ. يو ځانګړی شخصيت چې د بل د اعتياد په محور تمځای شوی وي. هغه شخصيت چې د بيا رغوني پر بنډه جوړ شوی، دومره محدود او ستبز دی لکه هغه چې د اعتياد په محور تمځای شوی. موخه يو بشپړ شخص جوړول ده، کوم چې د هغه لپاره، د اعتياد تاريخ يوه برخه د پراخه او متنوع ژوند څخه ده. د بيا رغوني تبليغات - دا چې د هرې اړيکې اصلي موضوع د بيا رغوني ګرځول - د هماغه ځانګړي شخصيت د بدلون يو بل ډول دی. شرم ځنډ دی - پخوانۍ کيسه وړاندې کوي. خپل ځان په د اوسني حقيقت په توګه وپېژندئ. کله چې شرم خپل شواهد وړاندې کوي، وخت وګورئ: دا پدې مهال وشو، نه اوس. فايل تازه کړئ: هغه وروستۍ برخې اضافه کړئ چې شرم هيڅکله نشيي. د فعال ريکارډ له آرشيف څخه جلا کړئ - تير د مرستې او زده کړې لپاره دی، نه د اوسني شخصيت د تعريف کولو لپاره. تاسو خپل بد وخت نه ياست؛ تاسو هغه څه په ګډه ياست چې د دوی وروسته غوره شوي.

د پاييز خبره هغه شرم چې تاسو ته يې ويل، تاسو ته يو داستان وويل. دا په تاسو باندې د يوې بنسټيزې حقيقت په اړه خبرداری ورکړ - هغه څه چې وشول، هغه څه نه وو چې تاسو يې تجربه کول، بلکې هغه څه وو چې تاسو يوازې ياست. دا په تاسو کې ځای پرځای شوی و. د هغه دورو په جريان کې چې تاسو د دې پوښتنې کولو لپاره هيڅ وړتيا نه لرئ، او دا پيل شوی دی - هغه شواهد چې تاسو څوک ياست، يې تر شا کوي، پخوانۍ فايلي يې د اوسنۍ حقيقت په توګه وړاندې کوي، او تير ته يې د تل لپاره موجود په توګه اعلانوي. تاسو هغه څه نردئ چې ستاسو تاريخ د بدو شيبو کې وايي. تاسو هغه کس ياست چې د دوی څخه ژوند ته راغلی دی، چې د دوی څخه بيا رغيدلي دی، او چې نن ورځ هغه انتخابونه کوي چې له هغو انتخابونو سره توپير لري چې يې دوی توليد کړي وو. د هغه څه د پېښې ريکارډ چې وشول، د کيسې يوه برخه ده - مګر دا لومړۍ برخې دي، نه ټول کتاب. شرم لا هم په لومړيو برخو کې لوستل او ټينګار کول چې دوی پای دی. دوی پای ندي. هغه شواهد چې تاسو څنګه بدل شويد له همدې راهيسې د ريکارډ يوه برخه ده، او دا ورځ تر ورځې وده کوي. تاسو ستاسو بدترين شيان نه ياست. تاسو هغه څه ياست چې د دوی وروسته جوړ شوي دي. تازه معلومات. د فايل. پخوانۍ کيسه اوس نه ده. تاسو خراب نه ياست. تاسو بيا جوړ شوي ياست. تاسو فعاله ياست.

۳۵ پروتوکول ته رسیدنه پای S.b - شرم ډبره.

S.c پروتوکول ۳۵

د FRICTION پروتوکول.

تړکشن، د ګټې اخستنې، او د پام راجلبولو په اړه -- ولې بیا رغیدو ته اړتیا ده چې د واقعیت سره اړیکه ونیسي، نه دا چې یوازې ورځه تېر شي.

د هغه پروتوکول په اړه چې د چټک حرکت او د ځنډ سره حرکت تر منځ توپیر شتون لري — د ژوند له مخې تللو او واقعیا د ژوند په کچه کې ویستلو ترمنځ.

په یوې وسیلې په تیز سرعت سره ګرځیدو باندې غور وکړئ، کله چې هغه یو لنډ لار ته وي او هلته لرګي شوي ټایرونه وي. هغه سلیږي. هغه تریږي. هغه خورا چټک حرکت کوي - د دې پلوه چې کوم شی چې د ځنډ لخوا حرکت کوي، هغه ډیر چټک نه وي. مګر دا چټکتیا د کنټرول یو خیابیز دی. رانمر ته لار نشي معلومېږي. دوی په یوه مرحله کې مسافر دي چې تمه لري چې ولیدل شي چې څه به یې ودروي. دا د اعتیاد جوړښت دی. نه کوم بل جلا توکی یا عمل، بلکې... د دوی تر مینځ هغه جوړښت چې ټول یې په کې شاملي دي: د ځان او واقعیت ترمینځ د مالامال لرې کول. هغه تودوالی چې د درد احساس یې کموي. هغه زیاته انرژي چې د هغو اړتیا یې لرې کوي. هغه نرمښت چې د ټولنیز جوړښت له منځه وړي. هغه اجبار چې اوسنۍ لحظه تل په یو څه واټن کې ساتي. مختلف وسایل، یو ډول لومړنۍ مخ. ګرم، نرم، او محافظت شوی - او هیڅ نشماره پرې پریږدي. ژوند چې د خپل سطحې باندې حرکت کوي، نه د هغه له لارې. دا پروتوکول د... اصطکاک — د دې په اړه چې څه مانا لري، کله چې موټر واقعاً لاندې لار ته ځوړیږي، نه دا چې د هغې په شا مخې تلوي. دا د هغه ګړی رنګ له امله ده چې راځي، کله چې مصنوعي سیګنال بند شي، ولې دا سادګی نشته بلکې تشبث دی، او کوم ډول اړتیا شتون لري ترڅو د تجربې سره ریښتینی اړیکه بیا رامینځته شي. دا همدارنګه د دې په اړه ده چې بیا جوړول واقعاً څه غواړي: نه یوازې د یوې ټګلارې لرې کول، بلکې د ټولې جوړښت د متوازنولو لپاره چې خراب شوی و. د وتلو په محور تمرکز لري.

— 35S.c.1 —

د ګرې فېز.

د "فلیټنس" په اړه څه معلومات شتون لري کله چې کارونکي د کارولو مخه ودروله؟

کله چې د یو مادې یا اجباري چلند کار بند شي، ډیری خلکو تمه لري چې څه احساس وکړي. راحت، روښنایي، د عادي ژوند بیرته راځي په خپله رنګینتیا سره. هغه څه چې ډیری یې ځای پرځای موندلیږي هغه یوې رنګه دي. نه دقیقا غم. نه خوشحالي. سطحي، کم رنګه، او کمزورې احساسات - لکه څنګه چې د هرڅه په رنګ باندې کموالی راغلی وي. موسیقي لږ حرکت کوي. خواړه لږ خوند لري. خبرې یو څه مړ شوې ځانګړتیا لري. هغه شیان چې تمه کیده ښه احساس وکړي، اکثره دا کار نه کوي.

دا تجربې د لومړیو بیا رغونې په مرحله کې خلکو ته ډار ورکوي، او دا ډار اکثراً هغه څه دي چې د بیا ځلېدو لامل ګرځي. هغه حالت چې ناروغ احساس کیږي، تل بد ښکاري. دا داسې بریښنا کوي چې عادي ژوند هیڅ وړاندیز نه لري - چې نشه مواد ستونزه نه وه بلکې حل وه، یوازینۍ شی به چې ژوند ته حقیقت ورکاوه.

د ګرې رنګ واقعیت څه دی؟

ګرې رنګ د بې حوصلۍ نه دی. ګرې رنګه، تنظیم کول دي. هر ډول دوامداره ځوریدو - که هغه کیمیاوي وي او که چلن ته پورې اړه لري - د پاداش سیستم په ډیر کچه کې مصنوعي سیګنالونه لیږدوي چې مغز یې د عادي تجربو په جریان کې د پروسس کولو لپاره جوړ شوی و. مغز د دې سیلونو څخه د ژغورلو لپاره خپل حساسیت کموي. دا تحمل دی: همدغه مقدار لږ اغیز لري، ځکه چې سیستم یې بدل کړی دی. د خپلو ګټو په اړه فکر کول د ځان ساتنې یوه لاره ده. تشبیه: څوک چې کلونه یې په زیړ حجم کې موسیقي واورلې، هغه د اوریدو حساسیت کمولو سره تطابق کړی دی. کله چې حجم په نهایت کې ټاکل کیږي، عادي خبرې د غږ په ځیر بریښي. نه دا چې خبرې خپله کوچنۍ دي - دوی خپله کوچنۍ ندي - بلکې دا چې غوږونه د خورا لوړ شی لپاره تنظیم شوي. د عادي حساسیت ته بیرته راستنیدل وخت اخلي. پاداش سیستم همداسې کار کوي. د کلونو وروسته، د مصنوعي لوړ ولتاژ سیګنال له امله، عادي خوندونه - لکه یو ښه خوراک، یوه خبره، طبیعي رڼا، او جسمي حرکت - تر تشخیص حد لاندې وي. دا نه دا چې دا شیان خپل خوند ورکولو وړتیا یې بایللې ده، بلکې دا چې هغه سیستم چې د دوی په اړه احساس کوي، خورا ټیټ شوی دی چې نشي کولی هغوی ترلاسه کړي. ګریزه دوره هغه مهال ده چې سیستم په تدریجي ډول بیرته راپورته کیږي. دا دایمي نه ده. د ریسیپټر کثافت د بار بیا ترلاسه کولو لپاره دولس څخه تر اتلس میاشتو وخت نیسي. لومړنۍ دوه تر دریو میاشتو پورې ډیر ځورونکي وي. په شپږ میاشتنۍ کې، ډیری خلک د پام وړ پراختیا راپور ورکوي. د بارولس څخه تر څلویښت میاشتو پورې، توپیر خورا ځرګند دی. رنګه بدلون اندازه کیدیږي. رنګ بیا راځي.

د ریسپټرونو بیا رغونې فازونه او هغه څه چې په هر پړ کې تجربه شي:

فاز

د ریسپټر حالت.

څه ډول تجربې شتون لري؟

معمولي دوره

فعال استعمال
شدید ډول کم شوي - د لمرې شتون له امله مړه شوی.
فقط هغه مواد چې په حسیت اغیزه کوي، د خوښ احساس رامینځته کوي؛ عادي ژوند له دې حد څخه ښکاري بې اهمیت.
کارولو دوره
شات معلومات.
ځپې حالت - د ټولو مزه لرونکو سیستمونو پراخ کمښت.
د خپګان، د خوښ له لاسه ورکولو، ستړیا، او جسمي کړکیچ احساسات.
یو څخه څلور اون
د ګرې فېز.
د ریښتیني حساسیت بېرته راځي.
لږوالی احساس، سطحی مزاج، هغه ګریزه چې د تنظیم کولو نه ده، بلکې د بې حوصل نه ده.
دوه تر شش میاشتو پورې.
لومړن بیا رغونې.
ځینې حساسیتونه بیا راستانه شوي، مګر یوازې په لنډو وختونو کې.
په مؤقت توګه د ریښتیني خوښ بېرته راځي؛ نړ بیا رنګ ترلاسه کوي.
شپږ تر دولرې میاشتو پورې.
ثبات لرونکی بیا رغونې.
ډاټا په منظم ډول تنظیم شوې ده - بشپړ حساسیت بېرته راوستل شوی دی.
د عادي خوښ بشپړ لړی بیا هم شتون لري -- او دا د پراختیا پرته پایدار کیدی شي.
دولار تر څلورمیا په میاشتونو.

کله چې د "سراسید" فاز راځي، ترټولو مهمه مداخله سمې نوم ورکول دي.

' دا نه دی له لاسه راستنیدل. دا تشدبیز دی. زما پاداش سیستم د خورا حساسیت څخه تر عادي حالت پورې تنظیم کیږي. دا به تیر شي کله چې حساسیت بېرته راځي. هغه "سراسید" د شفای ثبوت دی، نه د زیان."

د لوړ ولټاژ بدیلونو تعقیب مه کوئ.
سراسید یو شدید تمایل رامینځته کوي چې هر څه په ځانګړي ډول ځانګړي توکو، قمار، او نورو شدید شیانو ته اړتیا لري. خطر، اجباري کار، او اجباري خرڅول. دا حل نه دي. دوی د بل ځای څخه راټول شوي معماری دي. دوی د مصنوعي سیګنال په دوام سره د تنظیم کولو ځنډوي، کوم چې مخه نیسي له دې چې ریسیپټرونه خپل طبیعي حساسیت بېرته ترلاسه کړي. دا د څو اړخیزې اعتیاد خوند دی: یو څه پربښودل او بل یې فوري وده ورکول، د واسطې بدلول په دې شرط چې خطر پاتې شي. اوس د لارې جوړ کړئ، حتی که سیګنال کم وي. ترټولو ګټور ځواب د خوشحالي تمې ته نه دی، بلکې عمل کول دي. د دې لپاره چې بېرته راستون شي، مخکې لدې چې د هغه شیبو سره تعامل وکړئ چې ممکن یې منبع وي. مغز هغه لارې جوړوي او پیاوړي کوي چې خوشحالي یې وړي. د بېرني شوي مزه لرونکي سیستم په ریښتیني مزه لرونکو سرچینو کې لیدل - حتی کله چې دا سرچینې اوس مهال ډیر احساسات تولید نه کوي - هغه زیربنا جوړوي چې کله حساسیت بېرته راځي. سیګنال به راشي. د لارو چمتون ممکن اوس تیار شي. د وخت په اړه باور وکړئ. ګرې (خاکستري) یو تونل دی چې اندازه لرونکی پای لري. دا پوهیدل مهم دي. دا د متن لنډیز نه دی، بلکې دا د دې په اړه د نظر بدلون دی. هغه څه چې د تل لپاره له لاسه ورکړي احساس کیږي، هغه یو لنډ حالت دی چې د ټاکلي مودې او د ثابت شوي پایلې سره. ډیرې هغه کسان چې د "سپیزی" فاز ته ژوندي پاتې کیږي، په دولار میاشت کې ومونډلی شي چې سپیزه ورکړي وي او دوی د عادي خوښیو څخه خوند اخلي چې دوی مخکې له اعتیاد څخه نه و لیدلې.

د مالامال قضیه.

د سړک په سطحه د ټایرو ټرل.

هر ډول د اعتیاد بڼه یو عمومي جوړښت لري: دا د ځان او واقعیت تر منځ د خنډونو، مقاومتونو او درغلي کچه لري کوي. مختلف توکي او چلندونه د دې لرې کولو لپاره مختلف میخانیکي کاروي، مګر پایله په جوړښت کې یو شان وي: حرکت پرته له ځنارې، چټکوالی پرته له هدف، کلونه تیر کیږي مګر شخص خپل ژوند سره ریښتنې اړیکه نه لري.

د عملیاتو مختلفې برخې:

اپیډیډونه: د حس ورکولو له منځه وړلو سره، درد احساس نه کیږي. اندیښنه ختمیږي. شخص خپل تجربو څخه بهر ځي، په درمل جوړ شوي پنب کې، او هیڅ شی یې نه ټکوي. هیڅ شی دومره دردناک ندي چې هغه ته د ځوروولو احساس ورکړي. بدل دا دی چې د ستونزو څخه معافیت ترلاسه کړئ په بدل کې د عمل کولو څخه معافیت.

حسوي توکي: د زیاتې انرژي له امله، هرڅه اسانه ښکاري. شخص د مصنوعي انرژۍ په واسطه کارونه ترسره کوي، او احساس لري چې هوښیار او وړ دی، پرته له هغه هڅو څخه چې ریښتیني وړتیا غواړي. بدل دا دی چې... اجرایي احساس د اجرایې په بدل کې. د آرامووتکي او الک - ohol دا ټولیزه اغیزه لري چې ټولنیز خنډونه کموي. حدود مالومه شي. کس د تعامل له لارې مخدر، پرته له ضعف څخه، پرته له ریښتیني اړیکې حسیت څخه ځي. ټیټوالی د شتون لپاره آسانی په بدل کې دی. د چلند کوډون - دا ټولیزه اغیزه لري چې د واکولو له لارې. دا مخینه لومړۍ شیبه یو څه لرې ساتل کیږي. کس تل په کار، تحریک او حرکت کې وي - او هیڅکله هم... د دوی په ژوند کې راځي. دا تبادله د دوامدې فعالیت لپاره ده چې په بدل کې ستاسو د تجربې سره ریښتینی تعامل وي. انځور: یو ډیسک په یخنۍ باندې خورا چټک حرکت کوي، اسانو ته آسانه بدلون ورکوي، او کوم هڅه نه غواړي. مګر دا نه ځانګړیږي. دا نشماره نه کوي. کله چې دا ودریږي، هیڅ شتون نلري چې ثابت کړي چې آیا دا پخوا هلته وه. یو ټایر په آسفالټ باندې د چټکۍ څخه وروسته حرکت کوي او له درایور څخه ډیر غوښتنه لري. مګر کله چې دا سخت بریک کوي، دا یو نشانه پریږدي - د شواهد. تاکتیک، د ټګلارې اغیز، د خنډونو اغیز. ثبوت چې یو څه وشو. هغه شی چې دلته و.

د مالامالۍ تعریف
مالامالۍ تعامل دی. دا هغه مقاومت دی چې د یو څه سره په مستقیم تماس کې وي، نه د دې چې له همدې شي څخه تیر شئ.
جسمي مالامالۍ
کله چې سړه احساس کوئ، کله چې ستړي شئ، کله چې سخت کار وکړئ، درد محسوس کړئ. نه د حسونو کمښت، نه د ځان خلاصون - بلکې احساس. هغه وزن چې وسیله په لاس کې لري. هغه سوز چې عضلات فشار لاندې احساسوي. هغه کشش چې مقاومت رامینځته کوي. دا ټول د جسمي نړۍ سره اړیکې شواهد دي.
عاطفي مالامالۍ بله کس چې د نظر په اړه اختلاف لري. هغه خبرې اترې چې د هغوی لپاره ریښتینی هڅه غواړي. هغه ملګرتیا چې د ریښتیني حضور او ګډون نه اړتیا لري. هغه ضعف چې د رد خطر یې مني. دا هغه څه نه دي چې اړیکو ته خنډ جوړوي؛ بلکې دا د اړیکو جوهر دی. دا هغه احساس دی چې په واقعیت کې د بل چا سره اړیکه لرو، نه دا چې مور د هغوی لپاره لوبه ترسره کوو.
د وخت تکرار
هغه بې حوصله چې سمدلاسه ډډه نه شوې.
هغه سکون چې د وتلو وړ نه دی.
انتظار پرته له دې چې څه ترلاسه شي. د ځنډ لپاره. د عمل پرته شتون. دا هغه څه دي چې په یوې لحظې کې موجود وي، نه په دې چې یې مدیریت وکړئ. مالامالۍ د وروکی کیدو احساس رامینځته کوي. مګر مالامالۍ هغه څه دي چې کشش رامینځته کوي. مالامالۍ د مقاومت احساس رامینځته کوي. مګر مالامالۍ هغه څه دي چې لامل ګرځي چې یوې لارې ته لاړ شئ. پرته له دې، تاسو خورا چټک حرکت کوئ مګر ستاسې هیڅ وړتیا نشته چې واټر کړئ. بیا بیا جوړیدل د وروکی کیدو نه دی. دا په لاره سره د اړیکې زیاتولو په اړه ده - ترڅو هغه حرکت چې تعقیب کوي، واقعاً... چیته ځي، او هغه ژوند چې ژوندي دی، په حقیقت کې شتون لري.

— 35S.c.3 —

د موسیقار او د غواړېدې جریان.

څه چې د اعتیاد له لاسه ورکوي او څه چې دا بېرته تر لاسه کوي.

د نړۍ سره د تعامل دوه بنسټیز ډولونه شتون لري. لومړی ځان په بهرني اړخ ته لیږدوي او ځان یې د بیان وسیله کاروي - څوک چې غږ کوي، څوک چې وینږي، څوک چې لوبوي، چا لپاره چې هغه وسیله بدن او ویښته ده. دوهم ډول د یوې وسیلې له لارې کار کوي: یو څه چې د ځان او پایلې تر منځ شتون لري، یوه فزیکي انټرفیس چې د نړۍ سره د تعامل لپاره کارول کیږي. کرکار چې د چاقو کاروي. تیر انداز چې... د کمان. هغه موسیقي چې د هغه غږ نه دی، بلکې هغه وسیله ده. هغه کرکټ لوبګر چې بال لوبوي.

د وسیلې په توګه انټرفیس

هغه څوک چې د وسیلو له لارې کار کوي، د بل ډول اړیکې سره د تعامل تجربه لري، مقارنې وکړئ هغه چا سره چې مستقیم عمل کوي. یو څنډ شتون لري - یو فزیکي شی چې ځان او پایلې ترمینځ دی. ناکام، کله چې راځي، د شخص پر ځای د تخنیک په اړه وي. بریالیتوب د یو سیستم له تسلط څخه ترلاسه کیږي، نه د ځان له خرګندیدو څخه. دا تعامل بیا هم شکته نه دی. د ډیری خلکو لپاره، دا... ډیر پایښت لرونکی، ډیر راحت او په نهایت کې ډیر تولیدي. هغه خلک چې د دې حالت لپاره مناسب دي، اکثراً احساسوي چې خپله طبیعي تمایل د سیستمونو، میکانیزمونو او د نړۍ په شیانو باندې لاس وهنې لور ته ده، ترڅو هغوی ته د ځانګړې اغیزمنتیا ورکړي. دوی انجینران، جوړونکي او هغه وسایلو کارونکي دي چې له غږ څخه جلا دي. پوهه دا ده: اعتیاد دې ډول شخص ته د "فلو" حالت احساس ورکوي - هغه نادر تجربه چې په کومې شیبو کې جذب ویږي. ټول کار اسان شي، وخت بدلیږي، او پایله د هغه څه څخه زیاته وي چې مخکې مو فکر کاوه - پرته له دې چې هغه مهارت ترلاسه کړئ چې ریښتینې جریان واقعیا غواړي. توګه هغه وسیله وه. کس یې احساس کړل چې یو ماهر دی. کله چې توګه بند شي، نو کس هیڅ نه لري. هغه جریان حالت چې ورته تقلید شوی و، ورک شوی دی. او دوی لاهم هغه ریښتیني مهارت نه دی پراخه کړی چې د ریښتینې وسیلې له لارې یې تولید کولی شي - ځکه چې دوی هیڅکله اړتیا نه درلوده. بیا رغونه. د یوې واقعي شیبې په لاس ورکولو څخه عبارت ده. یوه وسیله، یوه تکینیک، یا یو سیستم چې د تسلط لپاره وي. جریان به بیرته راځي - دا ځل وګټل شوی، او له همدې کبله به پایښت ولري.

د هغه بې احتیاطي چې په حقیقت کې د اړیکو اعتیاد دی، یو ډول نرمښت رامینځته کوي - یو عملي بهر چې د آسانۍ، لیاقت او آرامې په توګه ښکاري. هغه څوک چې په حقیقت کې د عادي احساساتو، د ټولنیزو حالاتو، د بې نظم وختونو، او سکوت سره مبارزه کوي، داسې بریښي چې دوی دا شیان پرته له ستونې مدیریتوي. دا نرمښت پور شوی و. اصلي تجربه د انسانۍ بې احتیاطي وه: نامې، نامحسوسه، غیر خوندي، او اړتیا لرونکي یو څه لري ترڅو شتون په کاري ډول چمتو کړي. کله چې توکو پای ته رسیږي، نو دا نرمښت هم پای ته رسي. داسې چې په دې سره، هغه څوک چې مخکې خپله د آرامې خرګندونه کوله، اوس په ښکاره ډول نامطمع ښکاري. هغه آسانۍ چې کیمیایي جوړ شوی و، بیا هم موجود ندي. دا چې پاتې هغه عادي انسان دی چې کلونو راهیسې د اعتیاد له خوا خفه شوی و. دا خرګندونې د شرم احساس رامینځته کوي. دې باید په ځای د یو څه ریښتیني پیل په توګه فهم شي. هغه ښکلي بهر یوازیتوب راټولوي - دا د ریښتیني اړیکو مخه نیسي، ځکه چې ریښتینې اړیکه له دې سره ګوري چې واقعیا څه رامینځته کیږي. په دې وروسته، هغه څه چې باید وشي، بدله کړئ. هغه نامحسوسیت چې په وام شوي ښکلا له لاس ورکولو وروسته راځي، د کلونو راهیسې لومې فرصت دی چې ریښتینې انسانۍ اړیکې رامینځته شي. خلکو سره نامحسوسیت سره تړلي وي. کله چې څوک عامه ځای کې ځغورنوي، پرې خندې کوي او بیا پورته کیږي، نو د هغه خلکو په منځ کې چې لیدوونکي دي، یو څه آرامولی راځي. کله چې څوک د شونډې په اړه اعتراف کوي، مرستې غواړي، او ریښتیني پروسه شیوي، نه په بدل کې له پالیش شوي پایلې سره، نو نور خپله ځان یې پوهیږي. دا د superpower دی. د دې په اړه تنګې احساس کوي ځکه چې دا د ناقصت ګډ تجربې ته اجازه نه ورکوي. بې هوشې هغه څه ومنې چې هرڅوک واقعاً دي. د هغو فعالیتونو په لټه کې وي چیرې چې بې هوشې نه یوازې ممکنه بلکې اړینه هم وي - چیرې چې عام خلکو ته د ناکامې تجربه تمه ویل کیږي او د دې لپاره جوړښت شتون لري. رولر سکیټینګ. نوي سپورټونه. د موسیقي وسایطو څخه په بشپړ ډول زده کول. په نووتو اړیکو کې صادق خبرې اترې. هر ناکامي په دې شرایطو کې د تنظیم کولو معلومات دي - دا تاسو ته وایي چې حدود چیرته دي، څه لاهم اړین دي. پرکې پراختیا، دا چې څه شتون لري چې پکې وده وکړي. نه د سپکاوی. تمرین.

پنجې برخې د غږیدا په اړه:

د فعالیتونو لیست د ډول او موخې له مخې.

دا تفریح نه دي، که څه هم ممکن یې په وروسته کې تفریح شي. دا منظمې لارې دي چې د ځان او واقعیت ترمینځ اړیکې زیاتوي، له مختلفو ډولونو د عملونو څخه. هر یو د هغه مختلف کمښت ته ځواب وایي چې "ګړی فیز" یا د نشې پایلې په دوره کې پیدا کیږي. د هغه حالت پراساس انتخاب وکړئ چې اوس مهال کوم څه ته اړتیا لري.

لومړی فېچتره — حرکتي لوبې: توازن او ثقل.

د هدف: د جسمي اړتیا له لارې بشپړ تمرکز رامینځته کړئ. ثقل یو بشپړ تمرکز دی - دا امکان نلري چې په سکیټینګ یا د سرفبورډ د لامل شوي حرکت مدیریت کولو یا د الپنې لاره حل کولو سره، د غوښتنې په اړه فکر وکړئ. جسم باید په بشپړه توګه موجود وي، که نه نو پایله فوري ده.

فعالیتونه: رولرسکیټینګ، انلاین سکیټینګ، یس سکیټینګ، سکیټبورډینګ، سرفنګ، پیډل بورډینګ، راک الپنې، ټرامپولینګ، سکینګ. سکی بورډنګ. ولې دا کار کوي: یو سقوط فوري فیډ بیک دی - ریښتیني مودي په جریان کې تنظیم کول، پرته له دې چې د خطأ او معلوماتو تر منځ کوم ځنډ وي. بریالیتوب د ډوپامین لخوا ترلاسه کیږي، نه مصنوعي ډول. او عام خلک د سقوط څخه - ټوپ، نسکوریدل، ځان ته خندېدل او بیا را پورته کیدل - یو فرصت دی چې د اړیکو لپاره وکارول شي. دا په ځیرکو کې خورا ګټور دي، چیرې چې فزیکی شتون د اوردې مودې راهیسې ورک شوی وي؛ او د اندیښنې او فکر کولو لپاره، چیرې چې فزیکی غوښتنه د دې مخه نیسي. د تکرار دوره؛ د هغه حالت لپاره چې بدن یې باید اشغال شي. تجویز: په اونۍ کې دوه تر دریو ځله د "ګړی فیز" په دوره کې.

دوه لومړۍ برخې — همغږي حرکت: ګروپ فعالیت

اصلی موخه: د همغږه اړوندوالي تجربې بیا راخیښه. ډیری کسان چې د درملو کوډونو څخه ببرته راځي، هغه تجربې له لاس ورکړي دي چې دوی یو رول لري په یوه ګډ هڅه کې - هغه ځانګړی کیفیت چې تاسو یوازې یو برخه یاست د یو څه ستر یو څه څخه چې یو ځای حرکت کوي. دا په جوړښت ډول هغه څه دي چې ټیم سپورټ، ګروپ فټنس او همغږي جسمي فعالیت چمتو کوي.

فعالیتونه: هاکي، باسکټبال، فوټبال، ټینس، الټیمیټ فریبی، رو، دوچرخې ګروپونه، ګروپ فټنس ټولګیو، هر ډول تفریحي لیګونو. سپورټ. ولې دا کار کوي: دلته یو رول شتون لري، د ټولیزې برخې دننه یو ځانګړی کار. همغږي شتون لري - هغه څه چې تاسو کوئ باید په ریښتیا کې له هغه څه سره تړلي وي چې نور یې کوي. دا د ګډ فزیکي هڅو له لارې د اړوند احساس دی، نه د خوښونکي عمل له لارې. لوبې کچه مهم ندي. په منظم حرکت کې ګډون موخه ده. دا په ځانګړي توګه د کار په اړه خورا ګټور دي، ځکه چې هڅې ته اړتیا ده چې د کار څخه بهر وي؛ او د جلا کیدو لپاره، ځکه چې ټولنیز اړیکو ته اړتیا ده. د کنټرول مسلو لپاره، ځکه چې د نورو سره همغږي کولو اړتیا په یوه لامل د یو اړخیزې کنټرول له منځه وړلو تمرین چمتو کوي. د درملو تجویز: په اونۍ کې یو تر دوه ځله، مداوم.

د دربیمې برخې -- د وسیلې په واسطه دقت:

د وسایل کارول:

داسې یو فزیکي رابطې برابرول چې د انسان او نړۍ ترمینځ وي. هغه کسانو لپاره چې د دوی طبي چلند د وسیلو له لارې کار کول دي، نه د ځان څرګاوي، د یو څه شتون نه چې یې ونیولو او کارولو شي، یو ډول ستونزه ده. د یو څه نیولو سره، عصبي سیستم مضبوط کیږي، د تمرکز لپاره یو ټکی رامینځته کیږي، او د شخص ترمنځ او پایلې پورې یو خنډ جوړیږي. ناکامي په تخنیک پورې اړه لري. بریالیتوب د تسلط له لارې راځي. ذاتي احساس په مستقیم ډول د خطر سره مخ نه دی. فعالیتونه: بولینګ، تیراندازی، ګالف، بیلیارد، ډارټس، هدف ټاکل، پینبال، مچیالي، هر هغه فعالیت چې د یوې ځانګړې وسیلې په کارولو سره د یوې ځانګړې هدف په لور حرکت شامل وي.

ولې دا کار کوي: دا فعالیتونه کولی شي ستونزمن حالت رامینځته کړي - هغه جذبونکي شه والی چیرې چې وخت بدلیږي او هڅې بې پرته کیږي - د ریښتیني، ترلاسه شوي تمرین له لارې. هر یو ته د مراسم او ترتیب شتون لري (په بولینګ کې د نردې شو او خوشبوه، په تیراندازی کې د کش کولو او هدف ټاکلو، د جیوټری او حرکت په سویې کې، یو منظم تعامل رامینځته کوي چې د اعتیاد شتون درلود. دا په ځانګړې توګه د محرکونو له اعتیاد څخه بېرته راستنیدو لپاره ګټور دی، چیرې چې تمرکز شوې فعالیت پرته له مصنوعي اوږدوالي اړین دي؛ او همدارنګه د ټولنیز بې‌پاورتیا لپاره، چیرې چې د فعالیت پراساس تعامل جوړښت د مستقیمې ټولنیزې لیدنې فشار کموي. وړاندیز: په اونۍ کې دوه تر دریو ځله لکه څنګه چې اصلي دفاعي میخانیکزم.

د څلورمې برخې -- دریم ځای: بې طرفه حضور

موخه: د دې تمرین چې په نړۍ کې موجود شئ پرته له دې چې کار وکړئ. هر هغه څه چې بیاغېږئ، اړتیا نه لري چې هڅه وکړئ یا ستونزې راوړئ. د دې ورتیا چې شتون ولرئ پرته لدې چې تولید وکړئ، او د لیدلو وړتیا پرته لدې چې لاسته راوړنه وغواړو، یوه ځانګړنه ده -- او دا هغه مهارت دی چې مخدره معمولا یې کموي، په دې ځای کې د همیشني مدیریت کولو، مصرف کولو یا وتل کیدو اړتیا رامینځته کوي.

فعالیتونه: پارکونه او طبیعي ګرځیدنې، کافي شاپونه او کافي چې الک ohol، موزیمونه، نه لري. کتابخانې، نباتاتی باغونه، د سمندري ژوند پارکونه، او ساحلونه هغه وخت چې تاسو یوازې ناست یاست، نه په فعالیت کولو.

ولې دا کار کوي: دا هغه چاپیریالونه دي چیرې چې یوازینۍ فعالیت د یو ځای کې وي. کتنه فعالیت دی. تحریک نرم او دوامداره دی، نه تیز او سټرې کونکي. وخت تېر کیږي پرته له دې چې کومه شی به وغواړي. دا تمرین د پاداش سیستم د کم-برق نښولو ته تنظیموي - احساسات ته شوول چې نرم، پاپایېز تجربه ارزښت لري. په ځانګړې توګه د محرک ببرته راستنیدو لپاره ګټور دی، د ستاینه لپاره؛ او کاري خپلې څخه د خلاصیدو لپاره تمرین، د بې‌کاره وخت لپاره؛ د هغه کسانو لپاره چې د "غېږې فاز" په دوره کې دي، ترڅو دا د ورځنۍ توګه د لوړ فشار لرونکي فعالیتونو سره مقابله وکړي. تجویز: ورځنۍ، د "غېږې فاز" په دوره کې؛ اړتیا لرو، دوامدار.

کتېګوری پنځه — تخلیقی کار: جوړول او صنعتګری

د هدف: هغه تخلیقي انرژي چې مخدره د هغې مصرف کوله، په یو څه ملموس شي باندې واضحه کړئ. فعال مخدره د خورا لوړې اندازې انرژي ته اړتیا لري -- د پلانونو جوړولو، د ترلاسه کولو، د مدیریت، د ښولو، او د پایلې لپاره. دا انرژي په بیا رغیدو کې له منځه نه ځي. هغه لا هم شتون لري، چې د یو ځای په لټه کې ده. که چیرې لار نشي موندل، نو هغه په بیټرۍ، د اغیزېدو، او د بیا ټکر کولو مخکښې په لټه کې بدلیږي. که چیرې لار ومومندل شي، نو هغه بل څه ګرځي.

فعالیتونه: موسیقي وسایل، الوړ ورک، کرپینټرۍ. پکوک او بیکینګ، باغداری، ماډل جوړول، کوډنګ، لیکل، بصری هنر، کورنۍ د ودې پروژې - هر هغه څه چې داخلي توګه یو مشخص صنعت یا وسیلې له لارې داخل شوي مواد په ملموس تولید بدلوي. ولې دا کار کوي: هغه انرژي چې د اجباري چلند شاوخوا تنظیم شوې ده، طبیعتا جوړونکی ده - پوهیږي ځنګه پلان وکړي، ځنګه د هدف په لور هڅه وژغوري، او ځنګه پرمخ ځي. دا ارزښته ورتیاوې دي. د دوی ته یو سیستم ورکول چې جوړ شي، ریښتیني تولید رامینځته کوي - د رضایت احساس. هغه څه چې تاسو یې وینئ، شتون لري ستاسو د هڅې له امله، هغه څه چې مخکې نه وو، او کوم چې ستاسو په دې کار سره تړل شوي نښې لري. دا خورا ګټور دي په ځانګړې توګه د کاري ژوند له زیاتوالي څخه بېرته راستنیدو کې، چیرې چې تولیدي هڅې ته اړتیا ده چې غیر کاري لارې ولري؛ او همدارنګه د محرکونو له استعمال څخه بېرته راستنیدو کې، چیرې چې تمایل ته اړتیا ده چې کوم ځای ته لاړ شي. وړاندیز: یو دوامدار پروژې چې تل پرمخ بوځي—یو څه چې تاسو به په منظم ډول ورته راستنیدا، نه دا چې پیل کړئ او بیا یې پرېږدئ.

پنجې برخې او کله یې کارول شي -- د فعالیت ډول له مخې او د اوسنۍ حالت له مخې:

پیلټ

پیوسته

د غږېدو ډول

بساوکی.

کینټیک لوبې - د توازن او جاذبه.
فیزیکی تمرین له لارې بشپړ حضور رامینځته کړئ؛ د جاذبه ځواک ټول پاملرنه ځانګړی کوي.
د جاذبه په واسطه - جسم باید د حرکت مقدار (مومنټم) سره معامله وکړي.
هفتې ته دوه تر دریو ځله
همغږي حرکت -- ګروپ فعالیت.
یوې ګډې هڅې په کچه یو ځانګړي رول ترلاسه کړئ او د همغږي احساس بیا راخپوئ
شخصیتي اړیکې - باید په ریښتیا وخت کې نورو سره همکاري وکړئ.
هفتې ته یو یا دوه ځله.
د ټیکنالوژي په واسطه د دقت تضمین - د لاس وسایلو ساتل.
د ځان او نړ ترمنځ فزیکي اړیکه رامینځته کړئ؛ د یوې سیستم په لټوکی کې د هدف ترلاسه کولو لپاره کار وکړئ.
ټیکنیکی - مهارت او دقت د مقاومت پر وړاندې.
هفتې ته دوه تر دریو ځله
دریم ځای: بې طرفه شتون.
عمل نه کولو سره موجودیت ته تمرین وکړئ؛ تولید نه کولو سره مشاهده وکړئ؛ کم ولټاژ د تحمل لپاره روزنې.
Minimal — intentionally low demand
ورځن په ګړې فبز کې؛ د اړتیا په اندازه، دوامداره.
تخلیقی جوړونه — جوړول او صنعتګری.
په یو محسوس تولید سیستم له لارې مثبته انرژي وکاروئ؛ هغه څه پرځای پریږدئ چې د هغې وروسته شتون ولري.
تخلیقی — د ښکاره پایلې په لټه کې هڅه.
پروژه چې تل پر مخ بوخته ده.

د اوسنۍ حالت.

ټاکل شوی کategoria.

مثال فعالیتونه

تري زیاتیدل.
کینټیک لوبې
رولرسکیټ، ډنډ، سکیټ - د جسمي فعالیت له لارې انرژي مصرف کړئ؛ د جاذبیت ځواک د هوسا احساس څخه لېرې کوي.
اجتماعی اندیښه.
ټولیزه دقت.
بولینګ، پول، ډارټس - د یو څه نیولو له امله لاسونو ته یو ثابت والی ورکول کیږي او تعامل ته یو جوړښت ورکول کیږي چې مستقیمې تماس کموي.
تنهایی یا یوتووالي.
همغږي حرکت.
ډلې سپورټ، ګروپي کلاسونه، د بانې لوبې - د نورو سره په همغږي شوي هڅو کې ګډون؛ د مشترکو فزیکي فعالیتونو له لارې تړاړ.
زیاده تحریک یا ډېره احساس کول.
دردریم مقام.
پارک، کتابخونه، نباتاتی باغ، سمندرګاه - کم توګه فعالیت؛ یوازې کوم ځای ته تلل پرته له دې چې کومه تولید یا کاري اړتیا وي.
بی حوصله، د هدفه پرته انرژي.
تخلیقی جوړونه
چیز جوړ کړئ، خواړه جوړ کړئ، یا څه شی جوړ کړئ - د هغه مثبتی تمایلو ته لاره ورکړئ چې یو واقعي پایلې ته ورسېږئ کوم چې کله کار پای ته رسیږي نو شتون لري.
لون د رنګ په کموالي.
کینټیک لوبې او دریم ځای په تناوب سره.
د بدن د فعالولو لپاره لوړ اغیزې فعالیت، او بیا د آرامتیا لپاره کم اغیزې فعالیت - په اون کې د دې تر منځ بدلون وکړئ.

کاري خیت د خوشحالي لپاره، خو ډېر کار کول ستونزې رامینځته کولی شي. که تاسو په کار کې ډوب وي او سست نه شئ کیدلی، نو دا د "کاري خیت" یو ډول شتون لري.

* لپیدو ته اړتیا ده.
* چای آرام کړئ.
* د نورو سره ملاتړ وکړئ.
* که اړتیا وه، متخصصین څخه مرسته وغواړئ.

تخلیقی جوړول او دریم ځای.

غیر کاري پروژې چې د ګټور احساس رامینځته کولو سره، په حقیقت کې کار نه وي؛ او همدارنګه بې جوړښت وختونه په هغه ځایونو کې چې د تولید اړتیا نشته.

— 35S.c.5 —

د بشپړ تعدیل.

دا هیڅکله یوازې یو څه نه و.

که تاسو دا پروتوکول لوستئ، ښایې تاسو یوازې یو ډول د اعتیاد نه لرئ. تاسو یې یو نظام درلود - د دوی په ګډون یو لړ ځانګړي کړنې چې له همداغه سره کار کاوه، چې په ترتیب کې فعالې شوې، او چې په ګډه د دنده کولو یو جامع جوړښت رامینځته کاوه. هغه توګه یوازې جلا نه وه. دا د کار په زیاتوالي، د کمال غوښتنې، د اجباري اخراجاتو، د آرامې نشتوالي، او د دې اړتیا سره چې تل څه شی مدیریت کړئ، یو ځای شتون درلیده.

بې ځنډې تګلایه: د مختلف وسایط، یو جوړښت: د ژوند په هر برخه کې د خنډونو د لرې کولو منظم لټون. د یوې وسیلې څخه لاس اخیستل چې نور یې کار کوي، بیا هم بیا رغیدو نه ده. دا کولونه دي - همدغه سلیډ بل ohol حالت ته. د اپیوئډونو څخه لاس اخیستل په مهال د کار ساعتونو زیاتول کولونه دي. د الک څخه لاس اخیستل په مهال د سپورټ سره عصبي اړیکې پراخول بدلیدل دي. د خرڅ ځارنې څخه لاس اخیستل په مهال د خواړو سره محدودونکي اړیکې پراختیا کول انتقال دی. موخه بدل شوې ده. معماری یې نه دی شوی. بشپړ بیا رغونه د دې په وینا ده چې هر هغه ساحه وژل شي چې چیرته مخنوي لامل شوې وه - یوازې هغه چې یاد شوې وه، نه. پټې سیمې همدومحله مهمې دي لکه څرنګه چې څرګندې سیمې. کاري خوند. کمالپالو. د پایلو کنټرول کولو اړتیا. ناتوانۍ د بې نظم وخت زغملو لپاره. د آرام ظاهره کول. دوامدې مدیریت. ټول دا. هر هغه لار چې د وتلو لپاره کارول کیږي، که چیرته له بهر څخه ښه ښکاري.

ادغام د لیست لپاره چیک لست - په ټولو ساحو کې خنډونه

جسمي
آیا زه خپل جسم احساسوم؟ که یې له احساس کولو څخه ډډه کووم؟
آیا زه جسمي ناراحتی زغموم، پرته لدې چې سمدلاسه ورڅخه وتل وکړم؟
آیا زه په هلو ځولو، فشار او جسمي واقعیت د ځوابونو سره مینه لرم؟

عاطفي
آیا زه هغه څه احساس کوم چې واقعا احساس کوم؟ که یې له احساس کولو څخه ډډه کووم یا بل څه لوبوي؟
آیا زه بې حوصله، غم او اندیښنه زغموم، پرته لدې چې سمدلاسه یې پوره کړم؟
آیا زه د نورو په وړاندې خپل ضعف ومنم؟ ایا زه د نورو سره تعامل کوم، پر ځای چې دوی مدیریت وکړم یا د دوی لپاره ولوبی؟
ایا زه د ریښتینې اړیکو د نامرغوب منلو کوم؟
ایا زه په ناقص ډول ځان ښودلی یم او اجازه ورکړم چې دا لیدل کیږي؟
د وخت له مخې:
ایا زه د بې نظم وخت منلو کوم پرته لدې چې په جبري توګه یې ډک کړم؟
ایا زه کولی شم په سکون کې ناست وم پرته له دې چې دا نامرغوب شي؟
ایا زه په شیبو کې موجود یم پر ځای بیا تل د بل شیګ ضابطې کولو؟
مالي او مسلکي:
ایا زما کار... توازن، که دا یوازې د وتلو لامل دی؟ آیا مې مصرف توازن لري، یا دا یوازې یو ډول اجبار دە؟ ایا زه د "کافي" سره روښانه یم؟

هویت
ایا زه د هغه څه په اړه روښانه یم چې نور خلک یې وینې او په کې ناقص یم؟
ایا زه د شک په اړه روښانه یم؟
ایا زه د عادي - انساني، د عادي محدودیتونو سره روښانه یم؟
هدف دا ندی چې په هر ساحه کې ترټولو ډیر خنډ وي. هدف مناسب خنډ دی - هغه مقاومت چې ستاسو په رغېدو کې مرسته کوي، نه ډیر. ډیر څه چې هغه حرکت ناممکن کړي. کاف جوړښت چې د لاسونو ته ځانګړی شي، مګر نه ډیر چې هر ګام په سیند بدل شي. مناسبه نقطه: ژوند احساسول پرته له دې چې پکې غرق شو.

د نړۍ په ګرځيدو او پدغه کې خورا اغيزې پرځای کول. د واقعيت سره ټړل شوی، مګر د هغې له اټکلونو څخه نه ويژل شوی.

تاسو خپله لاره پرمخ وړئ. تاسو احساس کاوه چې نرم، محافظت شوي او ښه تنظيم يا - د هغه شيانو څخه پورته چې عادي خلکو ته ځنډ ورکوي. درد تر تاسو نه رسېدلی. بې حوصله کول تاسو ته نردې نشو. هغه جوړښت چې ټولنيز حالات په ګرمۍ کې بدلوي، له منځه تلل. تاسو، يو ډول، بې لرې يا. او تاسو هيڅ نشته پرېښودلې. د کلونو راهيسې د ژوند په تيز سرعت سره، هيڅ نشته چې تاسو دلته وئ دا ثابت کړي، هيڅ خولو نه چې د ريښتيني سکيلاک لخوا جوړ شوي وي، هيڅ شواهد نشته هغه ډول ځواک لپاره چې اړتيا لري. يو چا او د هغه تجربې تر منځ مستقيم اړيکه. بيا جوړېدل په يوازينۍ ډول د مخکې ودريدو نه دي. دا د پرمختګ په اړه ده. دا د ټايرو پر شا يو څه اضافه کولو په اړه ده، څو چې کله تاسې حرکت وکړئ، هغه حرکت يو لور ته شي - څو چې کرښه واقعيا وژل شي، څو چې پاتې شوندې هغه کس پاتې شي چې په حقيقت کې هلته و، د خپل ژوند مالک و، نه دا چې يوازې له دې تيښتي. هغه ګريزه به پای ته رسي. ريسپنټرونه بيا تنظيم شي. رنګ بيرته راځي - او کله چې دا وشي، نو هغه يوې ژوند سره راځي چې په دې موده کې واقعيا ژوند شوی دی، يو جسم سره چې کارول شوي دی، د لاسونو سره چې ستونزې لري او واقعي نښې پرېږدي. نه چې يوازې لېږد وي. ټينګار وکړئ. د لېږد کول بند کړئ. د ټينګار کولو پيل وکړئ. ګری رنګ د تنظيم کولو لپاره دی. رنګ بيرته راځي. يو څه ستونزې لرونکي وساتئ. واټر شئ. بيا پورته لاړ شئ. لاره احساس کړئ. نښې پرېږدئ. ثابت کړئ. تاسو دلته وو.

S.d پروتوکول ۳۵

د لومړنیو حالاتو ځانګړي حالتونه.

که چې هر فعالیت د اجباري شي — نادر حلقې، پټ اعتیادونه، او هغه نړیوال الګوریتم چې د دوی تر بنډار لاندې دی.

د هغه کسانو لپاره چې د دوی اجباري چلند په اصلي پروټوکولونو کې نه و، او چاته فکر وشو چې آیا د دوی ځانګړی لړ — ریښتیا ده.

اپیویډز، محرکات، ohol پـه لومړي برخه کې، مخدره توکې او چلندونه چې په اړه بحث وشو، هغه دي: الک قمار، اجباري اخراجات، خواړه، سکرینونه. مګر د اجباری حلقې محدودیت یوازې دې پیژندل شویو کټګوریونو ته ندي. دا هر هغه فعالیت له لارې به مخ ځي چې په ثابت ډول راحت راولي - هر هغه چلند چې کولی شي د هغه څه څخه د وتلو لامل شي چې شخص هڅه کوي ځي.

* **یخ یخ.**
* **سر ټکولو.**
* **آتش.**
* **تل د نویو کسانو سره عاشق کیدل.**
* **د شیانو راټولول پرته له کوم څرګند حد څخه. تر هغه وخت پورې کار کول، چې جسم ستونزه پیدا کړي. تر هغه وخته تمرین کول، چې مفصلونه کمزوری شي. تر هغه وخته د معلوماتو لوستل، چې لسګاني ساعته تیرېږي او پوهیږي هم نه. د ځان د مرستې کتابونو لوستل، مګر هیڅکله یې عملي نه کول. که تاسو دا پروټوکول د دې لپاره راغلي یاست، چې ستاسو په ځانګړي ډول اغیزمنونکي عادت په بل ځای کې یاد شوی نه وي، نو دا برخه ستاسو لپاره ده. فعالیت یوازې دا نشی ټاکلای، چې یو څه اجباري دی که نه. اړیکنه د فعالیت سره هغه څه دي، چې دا تعینوي. او دا اړیکنه - هغه اجبار، چې انتخاب لرې کوي، د زیان سره هم دوام ورکول، او د شدت زیاتیدل. دغه کار د همدې آسنر تولید کولو لپاره اړین دی چې ورته لامل شي - دا په یو ډول سره تطابق لري، پرته له دې چې کوم شی په چلند کې ځای په ځای شي. هغه حلقه هماغه حلقه ده. که ستاسو کار داسې څه څخه تیرېږي چې سکاري ډیر غیر معمولي یا ډیر عادي دي ترڅو یې د ریښتینې اجباریت په توګه وپیژندل شي، بیا هم دا ریښتیا ده. د ببرته راځي لاره هم هماغه لار ده.**

— 35S.d.1 —

د نړیوالې نمونې.

واکنشونه نشي کولای څنګه هر فعالیت یوې حلقه کې تبدیل شي.

پروتوکول 02 د اجباري چاپېر په بنسټیز جوړښت یې تشریح کړی: یو تحریک، یو عمل، د راحت یوه دوره، بیا د حالاتو خرابیدل، او بیا د هغه تحریک بیرته راځي. د دې ترتیب کې، "عمل" هغه برخه ده چې بدلون مومای شي. دا سیمه هر هغه څه سره ډکولی شي چې راحت برابر کړي. هغه نمونې چې د عمل تنظیموي، همدا هغه څه دي چې اجبار جوړوي—نه ځانګړی فعالیت.

د اجباري کولو لپاره درې معیارونه:

- اراده د کنټرول له لاس ورکولو سره.
- فعالیت نور هم په بشپړ ډول غوره احساس نه کوي.
- د دې کولو غوښتنې، هغه منطقي قضاوت باندې غالب شي چې وایي "نن نه"، یا "نور بس".
- کله چې د دې کولو مخه ونیول شي، نو شخص د ناراحتی یا اندیښنې تجربه کوي چې دا د شرایطو په پرتله ډیره ده.
- دوی ورته راستنیدل حتی هغه وخت هم کله چې یې پریښودلو ته فیصله کړې وي.

د دوام سره:
فعالیت دوام لري حتی هغه وخت هم کله چې... دا داسې شیان ته ضرر رسوي چې هغه شخص یې ارزښت لري: د دوی روغتیا، د دوی اړیکې، د دوی مالي وضعیت، د دوی کار، او د دوی ځانګړی احساس. دا زیان معلوم دی. د دې زیانون په اړه پوهیدل نشي کولی چې دا چلند ودرودل شي. تساه او وده هغه څه چې مخکې خپله کافي راحت برابروله، اوس نه کوي. دا چلند د وخت په تیریدو سره شدید کیږي - ډیر وخت، ډیر پیسې، ډیره خطر، او ډیره فریکونسي. هغه شخص ته د دې اړتیا ده چې هغه څه وکاروي چې مخکې یې کړې ترڅو هغه احساس ترلاسه کړي چې مخکې یې درلود. د فعالیت د خپریدو لړ پیل شوې ده. که چیرې یو فعالیت په دې دریو معیارونو سره سم وي، نو د فعالیت نوم ثانوي دی. هغه نمونګه چې د دې تر لاندې شتون لري، هغه ډول ده چې هر بل اجباري عمل یې تنظیموي، او دا د هماغه مداخلو ته ځواب ورکوي. د چلند د محتوا په اړه

معلومات د کړنالې په تفصیلونو کې مهم دي - لکه څنګه چې محرکونه څه دي، موازني وړ عکس العمل څه شی دی، او کوم متخصصې سرچینې شتون لري. خو جوړښت د شفای څرنګوالی توپیر نه لري.

— 35S.d.2 —

جسم تمرکز لرونکي تکراري چلندونه.

د پوستکي په اړه لیکل شوي اجباري معلومات.

جسم پر تمرکز لرونکي تکراري چلندونه هغه اجباري څرخې دي چې په کوم چلند کې شخص خپل جسم ته هدف ګرځي. دا چلندونه عام دي، خورا لږ فهم شوي، او ځکه چې د دوی له امله زیان لیدل کیږي، نو یوه ځانګړې شرم احساس رامینځته کوي - هغه ځایونه چیرې چې موټی شوی وي، پوستکې چې زخم شوی وي، او ناخوښ حالت کې نایلز. خلکو په معمول ډول ویل کیږي "په ساده ډول بند کړئ"، لکه څنګه چې د بندیدو نه شتون یوازې یو انتخاب دی، نه بلکې یوه ریښتینې اجبار.

ټریکوتلیومانییا - د بدن پر ځانګړي برخو تمرکز لرونکي تکراري چلندونه:

* **اجباري موټي ټبل.**
* **د سر، غږونو، پلکونو یا جسم څخه د موټیو په تکرار ټبل، چې له کبوالې څرګنده زیان رامینځته کوي.**
* **اټکل کیږي چې دا د نفوس یو تر دوو سلنې پورې اغیزمنوي.**
* **بیا بیا، دا ډیری وختونه په نیمه اتوماتیک حالت کې رامنځته کیږي؛ هغه څوک چې دا کوي، ممکن پدې خبر نه وي چې څه پیښ شوي، تر هغه وخته پورې چې دا وشي.**
* **موټي ټبل یو ډول حس او عصبي لریځ احساس ورکوي چې د ارادی ودریدو په سختې سره مرسته کوي - یوازې د دې موضوع نه ده. د پام ورکولو او د بلې لارې انتخاب کولو.**

اُخټه کول -- اجباری جلد ټکولو:
اجباری ټکونه په جلد، زخمونو، توریاو او خنډونو باندې، چې له کبوالې، سختوالي او د سیند خطر رامینځته کوي. ډیر وخت د مخ، لاسونو او سر پوستکي باندې اغیزمن وي. دا اکثراً د اندیښنې او د OCD-spectrum شرایطو سره ملغم وي.

ناخن او جلد ټکولو:
اجباری ناخن ټکونه -- چې په ځینې مواردو کې د ناخن شاوخوا، د ناخن شاوخوا پوستکي او د لاسونو پوستکي ته هم خپریږي. دا د زیان، د سیند خطر او څرګند لواحقیت رامینځته کوي. دا خورا عام دي. داسې انګیرل کیږي چې د خلکو په یو شمیر ګروپونو کې، دا ستونزه له لس څخه تر دریو اعشار عشاری سلنې پورې رسیږي - او دا د دې لامل شوې ده چې دا ستونزه یوازې د عادي عادت په توګه وپیژندل شي، پرځای یې چې د یو واقعي اجباري حالت په توګه وپیژندل شي.

دا چلندونه ډېر وخت د منظمې کولو مکانیزمونو په توګه کار کوي — دا عصبي سیستم لخوا د هغه حالت مدیریت کولو یوه لار ده چې هغه یې ناسازګار بولي. عام تحریکات پکې شامل دي: اندیښنه او ستونزه، سستي او کم تحریک، حسی زیان، او عاطفي ډوبیدل. چلند د ځمکې احساس کوچني مقادیر چمتو کوي، د عمل بشپړولو څخه ډوپامین یو لږ مقدار، د کوچنۍ ناراحتی څخه خورا لږ اندورفین خوشبو کول، د پاملرنې محدودیت، او ډېر لږ تجربه د یو څه کنټرولولو په اړه. د دې عملکرد پوهیدل هغه لومړۍ ګام دی چې له همدې څخه نورو شیانو مونږلو ته ورکوئ چې د هماغه تنظیم چمتون کوي پرته له همدې زیان.

پام مخکې له بدلون څخه
چلند په اتوماتیک ډول رامینځته کیږي، تر هغه کچې لاندې چې د شعور احساس وشي. لومړۍ کار دا BFRB ډېر دی چې چلند د نه پوهیدو څخه د پوهیدو ته واکاړئ: څوک یې پیل کړئ، په کوم عاطفي یا حسی شرایطو کې، او څومره پرمختګ لري کله چې شخص یې احساس کړي.
لنډ، اپلیکیشنونه، او جسمي خنډونه (د مثال په ډول، د حساسیت راپاروونکي حالاتو کې ګلوي اغوستل، د جلدی کولو دورو پر مهال ایښنه پوښل) کولی شي چې د اتوماتیک عمل څخه مخنیوی وکړي پرته له دې چې اړتیا وي چې شخص یوازې تصمیم ونیسي چې دا بند کړي.
د مقابلې غبرګون: کله چې تمایل راځي، د بل جسمي عمل سره یې بدل کړئ چې هغه عمل سره مطابقت او ورته حسی معلومات وړاندې کوي. د ګوتونو ټینګیدل، (BFRB) نه لري چې په څورونکي توګه ترسره کیږي د جوړښت لرونکو شیانو فشار کول، د یوې سلیټ ډبرې مالش کول. بدل شوی عمل باید واقعیا هغه څه برابر کړي چې په څورونکي توګه ترسره کیدونکی عمل یې درلود - یو حسی عکس العمل. د اړتیا له پام وړولو پرته یوازې د پام د بې ځایه کولو پرځای، د اړتیا په درک کولو سره حل وړاندې کړئ.

ستیمول کنټرول: د چمتل شرایطو کمولو لپاره محیط بدل کړئ چې د اتوماتیک چلند لامل کیږي: د ټویزرونو د آسانه لاسرسي مخه نیولو، د لوړ خطر دورې په جریان کې شښې پوښلو، هغه ځایونه چیرې چې معمولا BFRB وسیله موجود کول "fidget" رامینځته کیږي، هلته د ف.

د لاندې تنظیم اړتیا ته ځواب ولیکل: هغه حالت وپیژنئ چې چلند یې مدیریتوي او د دې په مدیریت کولو لپاره نورې لارې جوړ کړئ. اندیښنه، بوجرتوب، زیاتوالی او عاطفي سیلان دي... دغه مسایل په دې چوکاټ کې بل

ډیر احتمال لري BFRB: د هغه بدتیریدو لامل ده چې ریښه لري. مهمه یادونه BFRB. ځای ته تشریح شوي دي چې جنیټیکی اجزا ولري. دا د عصبي سیستم سره یو ډول تړاو لري، چې له همدې کبله د بشپړ ختمولو موخه ډیری کسانو لپاره نامناسب ده. د تکرار کمول، د زیانون کمول او د ژوند کیفیت ته وده ورکول واقعي او معتبر هدفونه دي. نه بشپړتیا، بلکې پرمختګ.

— 35S.3.د —

اضطرابونه چې د ځانګړي چلند له مخې رامینځته کیږي.

د هغه اجباري کارونه چې ډېر ځله د شخصیت ناکام ګڼل کیږي.

د ځانګړي وسله وال ګډوډ هغه حالات دي چې په کوم کې یې یو شخص په حقیقت کې د یو عمل ترسلو ته مقاومت کول نشي کولی، چې دا عمل د هغه لپاره یا نورانو لپاره مضر وي. دوی په معمول ډول په تبره توګه د اخلاقي ناکام، مجرمانه انتخابونو، یا په اراده د پاملرګي غوښتنې په توګه فهم شوي. دوی هیڅ یو یې ندي. دوی عصبي حالات دي چې د اجباري جوړښت پر بنډه عمل کوي او درملنې ته ځواب ورکوي.

کلیپټومانیا - اجباري چور
کلیپټومانیا د هغه وختونو تکرار دی چې یو څوک د شیانو د چورولو وسله نه شي راټولولی، هغه شیان چې اړتیا نلري او د پیسو په موخه نه اخستل کیږي - دا پیسې ګټنې لپاره نه ده، اقتصادي اړتیا له امله نه ده، او د ببوز له امله نه ده. هغه څوک چې کلیپټومانیا لري اکثرا هغه شیان چوروي چې کولی شي آسانه توګه یې واخلي او عموما یې غوښتنې هم نلري. دوی د عمل څخه مخکې ډیر فشار احساسوي او په عمل کې یا وروسته یوازې راحت کیږي، بیا به معمولا شرم، ګناه او... یا د چټو شویو شیانو له منځه وړلو یا بیرته پیژندنه کوي، نه په نورو ډولونو کې د چور: هغه څوک چې چوروي، Kleptomania راګرځولو. څه چې دا په هغه نه غواړي. دوی د دې تمایل احساس کوي لکه څنګه چې دا د دوی په ارزښتونو او ارزو سره خنډپرې—دې Kleptomania وایي. دا چلند اجباري دی، نه غوره شوی. مسلکي درملنه اړینه ده. د "ego-dystonic" ته نښلول شوي عواقب جدي کیدی شي، او د تشریح شوې تشخیص په قانوني پروسو کې اهمیت لري. کلایینټي درملو سره، ګټه لیدل شوې ده. د تمایلو مقابله، د (SSRI) رفتار درملنه لومړنۍ درملنه ده؛ د ایس‌اې‌آرآی محرکونو نقشې جوړول او د مقابلې وړ ځوابونه کارول. کله چې تمایل راځي، د چمتو سیمې څخه سمدلاسه وتل ترټولو ښه عمل دی. د الګو ثبت کول په درملو کې مسلکي شخص سره، د مناسب درملنې لپاره لومړی ګام جوړوي او، که اړتیا وي، قانوني محافظت هم شتون لري.

پائرو مینیا -- اور اچولو ته اړتیا
د پائرو مینیا په حقیقت کې نادر دی -- ډېرې څوکې چې اور اچوي، دوی د طبي معیارونو سره سم نه دي. هغه کسانو لپاره چې دوی دا معیارونه پوره کوي، د دوی چلند کې د څو ځله اغیزمنولو، د اور او د ورسېدونکو شیانو په اړه ریښتینی دلچسپي، او همدغه ډول تنش جوړیدو او راحت کیدو دوره شتون لري چې نورو اجباري کړنو ته هم ترتیب ورکوي. مهمه دا ده چې هغه څه چې پائرو مینیا بلل کېږي، د ګټې اخستنې، انتقام یا خپلو لپاره اور اچونه نه شاملي؛ د ذهني ناروغۍ له امله اور اچونه؛ او یا د چلند ګډېدو په توګه اور اچونه. د هغو کسانو لپاره چې د ریښتیني پیوورومانیا احساس لري: متخصص درملنه اړینه ده. خطر کمولو - د اور په څیر فعالیتونو ته د نظارت لاندې، په خوندي شرایطو کې، لکه د اجاق، د اور ځایونو یا شمع رڼا - ممکن د دې اغیزې تر مینځ یو پل ډک کړي چې د شخص د اور سره مینه لري، پداسې حال کې چې هغه اصلي ستونزه درملنې ته سپارل کیږي.

ډاډیزه تیزه (Intermittent Explosive Disorder) — نامناسب غصب
څخه خورا View بیا بیا راټولېدونکي چلندونه چې په تشدد کې ډېر زیان رسوي، چې هغه د لامل له ک نامناسب وي، وړاندوینه نه شوېږي، او د پراخې ستونزې یا کمزورۍ کیدو لامل ګرځي. یو څوک اکثراً دا تشریحوي چې هغه د غضب په حالت کې "چې" شي - هغه انفجار هغه وخت رامنځته کیږي چې هغه یې احساس کولی شي یا مخنیوی وکړي.
سره تطابق لري: د Impulse Control Disorders دا همدغه ډول تنش-د خوشحالي چارچ لخوا د نورو عاطفي فشار وده، د انفجاره خوشحاله حالت، او بیا له همدې خوشحاله حالت څخه د پښیمانۍ ته رسېدل. خوشحاله حالت رااحتیاځي— که څه هم د وېجاړې وړ وي—او دا دوره تکرار کیږي. ډایالیکټیکل چلند درملنه (DBT)، کوم چې په ځانګړي توګه د احساساتي بد نظم او تکانه کنټرول باندې تمرکز کوي، تر ټولو ثبوت لرونکي علاج دی. د هغه حالاتو مخکې د فزیکی فعالیت—جدي سپورټ، سړه اوبه— کولی شي د زیاتیدو شدت کم کړي.

— 35S.d.4 —

د مخدراتو سره مبارزه.

هغه اجباري کارونه چې څوک تاسو ته وايي د بندولو لپاره.

ځيني اجباري کارونه يوازې د ټولنې لخوا نه منل کيږي، بلکې خورا ارزښتمند هم ګڼل کيږي. دا دوی په ځانګړې ډول خطرناکوي، ځکه چې هغه بهرنۍ پيغامونه شتون نلري چې معمولا ستونزه ښيي. داسې بريښي چې شخص د هغو کړنو لپاره وده، ستاينه، تعريف او ټولنيز ملاتړ ترلاسه کوي چې په ورته وخت کې هغه ته زيان رسوي.

کاري خبرښت -- اجباري کار
اجباري کار د اوردې مودې نه، بلکې د ودريدو ناتوانۍ له امله تعريفېږي: کار کول هغه وخت چې پوهيږئ دا اړيکو، روغتيا او ټول ژوند کيفيت ته زيان رسوي؛ د بې نظم وختونو په اخستلو کې د انديښنې احساس؛ د استراحت لپاره ځانګړي شوي دورو په جريان کې اجباري کاري تفتيش؛ د يوې هويت لرونکي شخصيت سره چې په بشپړ ډول د توليد له مخې تعريف شوی، تر دې کچې پورې چې د کار نه شتون بوه ريښتينې ذهنی ستونزه رامينځته کوي. ټولنيز تمځايونه چې د کار پرمټ رامينځته کيږي، دا حالت لا هم زياتوي. د توليدي ظرفيت ستاينه، د هوسا لپاره تمجيد، او د "هوسل کلچر" ژبه يو مناسب روايت چمتو کوي چې په کوم ډول اجبار باندي د فضيلت عنوان ورکوي. هغه شخص ته ويل کيږي چې هغه ډير شه کار کوي. هيڅوک ورته مشوره نه کوي چې دا کار ودروي. زيان - د اړيکي نس، د ماشومانو له سره جلا کېدل، د روغتيا تخريب، او د هغې مسلکي ژوند چې د هغه ژوند خپله سيمه وه - په مخفی ډول راټول کيږي. مداخله: د اجبار پوهيدو: پوښتنه دا نده... ايا پايښت موجود دی، که يوازې يو خيال دی؟ که د آرامۍ ورځې اخستل انديښنه او ستونزه رامينځته کوي، نو کار ته دوام ورکول بې ځايه دي.

پوه شئ چې کار څه شی هڅوي: کاري خورا ډېر کار اکثره د اړيکو درد، احساساتي ستونزې او د هغه ويارونکي پوښتنې پټوي چې څوک دی کله چې توليد پای ته رسيږي.

د کار څخه بهر خپل شخصيت جوړ کړئ: کله چې تاسو توليد نه کوئ، نو تاسو څوک ياست؟ دا يو څه ګډوډ او مهم دي. اجباري او بدل نشي کېدونکي استراحت: په هر مياشت کې بوه ورځ بشپړ ورځې، چې د کار نه وي، او دا د يوې رسمي مکالمه په توګه حساب شي، چې همدومحيت لري لکه څنګه چې د مسلکي مسؤليت د ساعتونو او د لاسرسي سخت محدوديتونه: د اونۍ تر ټولو زيات ساعتونه؛ د يوې ټاکلې مودې وروسته بريښنالیک نه. ګرځنده تليفون بل خونې کې.

اجباری سپورټ -- عصبي سپورټ
عصبي سپورټ د نورو عصبي کړيو په څير تعريف لري: سپورټ کول که څه هم ټپي يا ناروغ وي، شديد انديښنه يا د وحشت احساس کله چې نشي کولی سپورټ وکړي، منظم سپورټ کول چې له اړيکو، آرامۍ او کار څخه مخينه کوي، او دا تل تجربې چې هغه څه چې ترسره شوي دي هيڅکله کافي نه دي. ټولنيز پاداش خورا قوي وي: سپورټي کلتور د عصبي سپورټ په ژوره پابندۍ باندي د ستاينې په توګه ګوري، او د عصبي سپورټ له امله د بدنې ظاهري پايلو لېدل دواړو کړنو ته وده ورکوي. او د بهرنۍ تاييد په اړه. "ګرځېدونکی فکر: لږ که لکه چې ګواړي، دا يو صحي عادت دی" - مګر دا نښه نه ده، ځکه چې مفصلونه خراب شوي، هورمون سيستمونه بدلون وخوتلي، ټولنيز اړيکي ضايع شوي، او د بدن سره اړيکه په سزا ورکولو بدل شوي، نه په قدر کولو. د اجبار پوهيدل د لومړي ګام دی - د استراحت ورځې نښه کول د انضباط نه، بلکې د اجبار نښه ده. استراحت د تمرين بوه برخه ده، نه د ناکامۍ. څه د جسم په اړه د انديښنې، کنټرول کولو اړتيا يا عمومي انديښنې څخه مخنيوی کول - هغه اړتيا ده چې وپيژندل شي او هغې ته ځواب ورکړل شي. ډاډه کوو، مسلکي مرستې اکثراً اړين وي، په ځانګړي توګه کله چې د خوږو اختلالات سره نور ستونزې هم موجود وي.

— 35S.d.5 —

عشق او اړيکو کوډمندی.

کله چې بل کس نشه ګرځي

لومړۍ رومانتيکي مينې يو عصبي کيمياوي حالت رامينځته کوي — ډوپامين، نورپي نفرين، کم شوي سيروټونين، اوکسيتوسين — چې په خپل ډول سره، په بشپړ ډول د ځينو موادو لخوا توليد شوي حالت ته ورته نه دی. کله چې دا حالت په جبري توګه غوښتل کيږي، کله چې اړيکې عموما د احساساتي حالتونو تنظيمولو لپاره کارول کيږي ترڅو ريښتينې پيوندونه جوړ شي، او کله چې د يوې اړيکې پای د غم پر ځای د ځنډ لامل ګرځي، نو هغه څه چې شتون لري هغه يوه ريښتينه جبران ده چې د انسانی ارتباط وسايلو له لارې عمل کوي.

علاقاتو کې اجباري او مسلسلې اړتياوو:
* **مسلسلې اړيکې او د اړيکې پراګاندې**
* **د يوازيتوب تحمل نشتوالی**
* **يو شخصيت چې د ثبات احساس لپاره په رومانتيک اړيکه پورې اړتيا لري.**
* **نوې اړيکې مخکې له دې چې پخوانۍ پای ته ورسېږي پيل کيږي.**
* **تنهايي نه يوازې عادي تنهايي بلکې ژوري ذهني ستونزې رامينځته کوي.**
* **اړيکه د تنظيم کولو وسيله ده، نه په حقيقت کې يو انتخاب.**

* لیمیرانس (عشق) اعتیاد - هغه شخص چې د عشقي حالت ته کلکیږي.
* هغه شخص د لومړي عشقي تجربې ته اړتیا لري. ټولیز فکر، بریښنا، هغه احساس چې دا څوک ده چې بالاخره یو څه پای ته رسوي. کله چې اړیکه ثبات وممومي او عصبي کیمیا عادي شي، د ګټې په کمیدو سره، دا دلچسپي ختمیږي. هغه شخص د بلې عشقي لټون پیلوي، نه ځکه چې دوی سطحي دي، بلکې له همدې امله چې ثابته اړیکه نشي کولی هغه څه تولید کړي چې لومړۍ فاز یې تولید کړي، او دا عصبي کیمیایي حالت و چې هڅه کېده ترلاسه شي. کوډپینډنسي - اجباري پاملرنه. یو شخصیت چې د اړتیا په واسطه جوړ شوی دی - په ځانګړې توګه د هغه کسانو لخوا چې اړتیا لري تر ځنګ وي. د هغو شراکتیدارانو سره اړیکه نیولو ته وهڅول کیږي چې ستونې لري، اړتیا لري یا کړکیچ کې دي. حتی کله چې پاتې کیدل مضر وي، توانید یې نه لري چې پربردي. د دې شخصیت په ژغورونکي رول پورې اړه لري، کوم چې د ژغول شوي چا اړتیا لري. کله چې بل کس ثبات ترلاسه کوي، نو اړیکه اکثراً ناثباته کیږي.

د فینټازي اړیکو اعتیاد
په خیالی اړیکو کې لومړی احساساتي استثمار چې د نه راغونډیدو، تخیلي یا مشهور شخصیتونو سره وي. د پارا-اجتماعي اړیکې چې د لومړي سرچینې په توګه کار کوي. د اړیکې په اړه. رومانوي رسنۍ چې د ریښتینې نړیدیت د خطر او ستونزې لپاره بدیل وي.

علاقاتي تکاپې لپاره د ښېرته جوړېدو لاره:

د اړیکو څخه د ځنډ دوره - هو، د اړیکو څخه. شپږ تر دولږ میاشتو پورې پرته له دې چې نوي عاشقانه اړیکې پیل کړئ. هېڅ ډول د نیټینګ اپلیکیشنونه، او هېڅ ډول عادي ځیرنه نه. دا یو ځنډ دی - دا به دردناک وي، او دا درد هغه اندازه شیبې چې ځنګه تنظیم کول په عاشقانه شخص په شتون پورې اړه درلوده. هدف دا دی چې له دې مخکې چې د دوا په کارولو هڅه وکړئ، د دې وړتیا وممنئ چې پرته له "دوا" څخه ژوند وکړئ. وازن. ځان سره اړیکه جوړول.
کله چې هېڅ اړیکه موجود نه وي، تاسو څوک یاست؟
تاسو په توګه، نه په اړیکې کې، څه خوښوي، غواړئ او اړتیا لرئ؟
دومره احساساتي اړتیاوو چې د عاشقینو سره شریک شوي وو او کولای شي نورو لارو ته پاملرنه وکړي؟
دا د اړیکو له شدت څخه د خلاصون لپاره بنسټیز کار دی.
د اړیکو تاریخ لیست کړئ:
د مهمو اړیکو لیست جوړ کړئ او د الګو په لټه کې شئ: د هماغه ډول کسانو انتخاب. تلپاتلو سره، د مختلف کسانو سره یو ډول کړۍ رامینځته کیږي، او همدې پایلې راځي. څه وغواړي؟ څه هڅه کوله چې مخنیوی وشي؟ دا د ټراک په ژور زخم باندې پاملرنه وکړئ. ډیری عشقي (attachment) الګوریتم تحلیل دی. د ټراک اعتیاد د لومړیو ټرلو تجربو څخه اخیستل کیږي - هغه الګوریتمونه چې د اندیښنې، د ځان ساتنې یا ګډوډ حالتونو سره جوړ شوي، او چې د لومړي پالونکي اړیکو له خوا شکلول شوي دي، او دا په بالغ عمر کې اړیکټس اینا ■■■رومانوي چلند تنظیموي. معمولا د دې کار لپاره درمل اړین وي. سرچینې: جنس. او "ل نایمس"؛ " کوډی پنډنټس اینا نایمس"؛ د ټراک پر بنسټ درملنه.

د تدریجي بیا ننوتلو: کله چې د بې کیدو دوره مناسب ثبات ترلاسه کړی وي: په هر نوي اړیکې کې لومړۍ میاشتې ته هیڅ ډول جسمي اړیکه نه، په لومړیو دریو میاشتو کې هېڅ ډول اعلان شوی مینې نه، او په لومړي کال کې ګډ ژوند نه. د مبدایی رومانتي مینې عصبي کیمیایي حالت د روښانه ارزیابی سره مطابقت نلري. مخکې له دې چې د دې پر بنسټ مهم ژمنې وکړئ، اجازه ورکړئ چې کیمیا آرام شي.

منفی مصرف.

سټریمینګ، سکرولنګ، او جوړ شوی اجباریوالی.

ډیجیټل غیر فعال مصرف - د سټریمینګ پلیټ فارمونه، ټولنیز میډیا خپرونې، ویډیو پلیټ فارمونه، خبرونه خپرونې - له نورو اجباریاتو څخه جوړښت په لحاظ توپیر نه لري. دا دوره د یوې جوړښت له لارې ځانګړیږي: تحریک، عمل، راحت، بیا راځي. هغه څه چې توپیر لري هغه دا دی چې دا پلیټ فارمونه د هوښیارو خلکو ټیمونو لخوا په ډاډیزه توګه رامینځته شوي دي، کوم چې د عادت جوړولو او پاداش روانې ټولنې په اړه هرڅه کارولې ده ترڅو د تعامل اجباري کیفیت اعظمیت کړي.

زم چې سلاټونه ماشینونه مؤثره کوي - په هر سکرول کې механі غیر فعال مصرف: د متغیر پاداش - هغه جوړ شوی دی: ډیری هغه څه چې ښکاري، دلچسپ نه دي، مګر که سکرول دوام وممومي، یو څه دلچسپ به فعال کول "autoplay" راښکاره شي. دا نامحدود تقویت ترټولو پایښت لرونکي چلند پیړۍ رامینځته کوي. د هغه پریکړه پوائنټ له منځه وړي چې اجازه ورکوي د ودریدو. د غیر محدود سکرول له منځه وړي طبیعي ودریدو نقطه چې یو محدود شی چمتو کوي. شخصي کول ډاډ ترلاسه کوي چې محتوا تل... د ټولنیز تایید نښې ډاډ ترلاسه کوي چې داسې احساس شي چې دا پلیټ فورم د خلکو سره ډک وي چې د یو ډول محتوا ته ځواب ویلي دي. هیڅ یو یې تصادفي نه دی. تخنیکي کار په موخه شوی دی. هغه څوک چې خپل ځان یې نښته کول نشي، هغه په اراده کې کمزوري نه دی. دوی د یوې جوړښت سره مبارزه کوي چې په ځینو شرایطو کې د بندیدو غواړي. زیان: وخت - ساعتونه، ورځې او په مجموع کې کلونه - چې له شخصي ژوند څخه اخیستل شوي او غیر فعال رنځه کولو ته ورکړل شوي. د نورو ژوندونو یا تولید شوي محتوې څخه. د ناوې وخت

مصرف له امله د خوب کمښت. د لبندې او ناڕېتوب له امله د تمرکز کمېدل. د ټولنيزو رسنيو له امله د "doomscrolling" مقايسې او غم احساس. د له امله د اندېښنې زياتوالى. يو ژوند چې په عمودى ډول د سکرين له لارې تجربه کېږي، نه د ريښتيني نړۍ سره مستقيم تعامل له لارې.

د هڅو بيا راخېستل: د اغيزمن مصرف لپدنې
د واقعي شمېرونو تفتيش
د ګرځنده تليفون کارونې شميره په ډيرو ټيليفونونو کې شتون لري او د هغه خلکو لپاره چې يې معمولا نه ګورې، دا خورا حيرانونکې ده. خلور، شپږ، اته يا تر دې زيات ساعته په ورځ عادي دي. کلن معادل محاسبه کړئ.
د مصرف کچه - چې په اونۍ او مياشتونو کې بيان شوې وي - د ژوند هر کال لپاره، د دې سره اړيکې بدلوي.
د کارونې موخه وټاکئ
دا غير فعال کارونه څه شى ته د ځانګړى کولو هڅه کوي؟
بې حوصله، تنهايى، بې هوسۍ او پوښتۍ ترټول ډېرې عامې خوابونه دي. که سکرين نشي، څه احساس يا تجربه وشي؟ محتوا د وتلو لپاره ده. دا وتل د يو څه څخه دى. هغه څه وواياست؟ د لاسرسي مخه ورکړئ. برنامې له ګرځنده تليفون څخه لرې کړئ او بوازې براوزر نسخې وکاروئ، کوم چې ډېر ستونزمن دي. د هر سيشن وروسته لاګاوت وکړئ. اتوټيک پيل کول بند کړئ. په ټاکلې وختونو کې ويب سايټ بلاکرونه وکاروئ. ګرځنده تليفون په خوب ځاى بهر چارج کړئ. هر اضافى د ارادې او عمل تر منځ مرحله هغه فرصت رامينځته کوي چې د ارادې احساس په دې وروسته پاى ته ورسوي چې عمل وشي. د مصرف لپاره وخت ټاکل او محدوديتونه وضع کول. مصرف دښمن نه دى. اجباري، غير شعوري مصرف دښمن دى.
'زه په جمعو ورځو او شنبې غرمو له اتلس تر نولس بجو پورې آنلاين فلمونه ګورم.'
'زه په ورځ کې درې ځله لس دقيقې لپاره ټولنيز رسنۍ چيک کوم.'
د ټاکل شوي وخت سره د پاى ټاکل هغه انتخاب ته بيرته راستونې کوي چې اجباري استعمال له منځه وړى دى. يوه ډجيټل د سبنې ورځې لپاره، په هر مياشت کې يوه ورځ د لږ يا هيڅ سکرينونو سره. دا اکثره کسانو ته چې هڅه کوي، ډېر ستونزمن شکاري. دا ستونزه دقيق تشخيص ده: هغه ستونزه چې د يوې ورځې پرته له ديجيټل استعمال څخه رامينځته کيږي، د دې کچې اندازه ده چې څومره په بشپړ ډول ديجيټل استعمال د غير مستقيم شتون کولو ظرفيت باندې تسلط لري.
د بې حوصلۍ زغم کول تمرين کړئ.
بې حوصله يوه بحران نه دى. دا هغه حالت دى چې پخوا يې مينځته شوى و، چيرې چې ذهنيت پيل کوي. په 35 پروتوکول په تشريح شوي ډول S.cهغه وخت کې چې تخليقى، نوښتګر او ريښتينى آرامۍ شتون لري. د دلته هم تطبيقېږي: د غير فعال مصرف له بيا رغونې څخه د ګرې فاز د نه کاربدلي ذهين په ناراحتى دى، کوم چې مداوم بهرني تحريک ته عادت شوى و. دا مرحله تيربرې.

کله چې هر ډول تفريح هرڅه شي

په عادي فعاليتونو کې چې د خط له خوا محدود شوي.

فعاليت خپله يوه بې طرفه تجربه ده. يخ په ډبرځ کې مچي کول يو ښه تفريح دى. راټولونه يو ښه تفريح دى. باغدارى، پر خوبو کتنه، ګالف، لوستل - دا ټول معتبر او ګټور فعاليتونه دي چې د ژوند ته څه اضافه کوي. مسئله دا نده چې فعاليت څه دى، بلکې دا ده چې د دې فعاليت سره اړيکه څنګه شوې ده.

تشخيص لپاره پوښتنې:
صادق اوسئ:
*** آيا تاسو دا کار يوه اونۍ لپاره نشم کولى پرته له دې چې ډېر زيانز احساس وکړئ؟**
*** آيا تاسو دا کار د هغه ستونځو په ځاى کوئ چې اړتيا ده حل شي؟**
*** آيا دا فعاليت د اړيکو، دنده، روغتيا يا مالي چارو ته د زيانون رسولو کړى دى، او دا زيان حتى د دې پوهيدو سره هم دوام لري؟**
*** آيا تاسو خپله وخت يا پيسې چې د دې فعاليت لپاره مصرف کوئ، پټوئ؟**
*** آيا کله چې يې نه کوئ، په دې اړه تل فکر کوئ؟ آيا د وخت يا پيسو لګښت تدريجي ډول زياتيږي؟ آيا تاسو کله چې يې نشي کولى، هلته د تحريک يا بى هوسۍ احساس کوئ؟ درې يا ډېر مثبت خوابونه دا ښيي چې اړيکې په فعاليت کې د تفريح څخه د اجباري حالت ته بدله شوې ده. فعاليت ستونزه نه ده. اجبار ستونزه ده. دوى جلا کيدى شي.**

د هر ډول اجباري تفريح حدونو د تنظيمولو هدف، نه بلکې د دوى د ختمولو هدف دا ندى. موخه دا ده چې دغه فعاليت په مناسبه توګه ترسره شي - هغه يو عنصر په ژوند کې، نه يوازې ژوند. ځانګړې وخت او بوديجې محدوديتونه ټاکئ. د نورو تعهدونو په خير ورته شدت سره يې تعقيب کړئ. د جلا کيدو پر ځاى، د يووالي زمينه برابره کړئ. يو صحي تفريح کولى شي نور هم شامل کړي. که موکمل وي، د کورنۍ يا ملګرو سره دغه فعاليت وکړئ. که دوى په ګډون کې نشت وي، د هغه اړيکو لپاره ځانګړې وخت تنظيم کړئ چې د دې تفريح له امله کم شوي دي. هغه تفريح چې ژوند ته وده ورکوي، اړيکې پراخه کوي، نه چې يې کمه کړي. د برېد لامل وټکئ: دا فعاليت څه ډول فايده چمتو کوي چې عادي ژوند يې نه لري؟ که چيرې دا تفريح موجود نه وي، څه به مخامخ شي؟ دا اصلي پوښتنه ده. ډېر وخت په کار دى ترڅو د بل څه لپاره يوې نښې وى، کوم چې اړتيا

.لري. پروګرامونو ته وده ورکړئ. د پانګونې لید پراخه کړئ

هر هغه فعالیت چې ټول شتون لرونکي سرچینې جذب کړي - ټول وخت، ټول پیسې، ټول تمرکز - یو نامحسوس جوړښت رامینځته کوي. ډیری ګټې توازن چمتو کوي. که چیرې یو فعالیت په مؤقت ډول نه وي، نو ژوند له منځه نه ځي.

بل څه شتون لري چې واقعاً خوندور وي؟ دا د لومړي مسلک سره سیالي پر ځای، ورسره ملاتړ وکړئ.

— 35S.d.8 —

ژینیتیک بنسټ.

ولې د فردي بیولوژي په شکل د چاپر لړ اغیزمنوي؟

دا پروتوکولونه د دې چوکاټ په کچه د اجباري چلند او رواني جوړښت ته ځواب ویل کوي -- هغه ډول چې ویښژندل شي او له هغې سره کار وشي، پرته لدې چې د ځانګړې وسیلې په اړه وي. مګر د هر چا عصبي سیستم د دې ټولو برخو تجربه باندې اغیزه لري: دا چې څومره قوي ځینې محرکات احساس شي، د پاداش سیسټم حساسیت د ځینو داخلي توکو سره څومره وي، تحمل څومره ژر رامینځته شي، او کوم مداخلو ته ډېر احتمال شتون لري چې مؤثره وي.

جین د میتایلیشن لاري. میتیلینټترایډرو فولیت ریډکټیز MTHFR عصبي کوډ — MTHFR او COMT د فولات متابولیزم او د میتایلیشن لارو باندې ظاړه لري، چې (Methylenetetrahydrofolate reductase) شاوخوا درسی (C677T او A1298C) دا لارې عصبي ترانسپورټرې موادو تولید لپاره اړینې دي. عامې تغیرات ویټامینونه -B څخه څلور عشاره سلنې نفوس اغیزه کوي او د دې په اړه بدلون راولي چې څنګه جسم پروسسوي او څنګه جسم سیروټونین، ډوپامین او نور عصبي کیمیاوي مواد تولیدوي. هغه کسان چې دا ویټامینونه په ښه ډول پروسس کړي، د دوی په عصبي ترانسپورټرې موادو کې بدلون -B تغیرات لري ممکن راغلې وي او دوی ممکن ډېر خطر ولري. د افسردګۍ او زیږدو احساساتو حساسیت -- چې دا ټول د اجباري جین ډولونه -- کیټاکولامین پروسس. COMT چاپرېشن لړ باندې اغیزه کوي او څه ډول بیا رغیدنه غواړي. Val/Val کیټاکول-او-میتیل ټرانسفریز، ډوپامین، نورایپینفرین او اپینفرین په یوه خاص ډول باندې ویشي. د ډول (چې په ګړندۍ ډول ویشل کېږي -- "جنګیالی" پروفایل) لرې لومړنۍ ډوپامین تولیدوي او د ستونزې او ډول (چې په وروسته ډول ویشل کېږي -- Met/Met محرکونو سره یې ښه لاره غوښتنې لري، چې دا د "اندېښمن" پروفایل) سره توپیر لري، کوم چې زیاته لومړنۍ ډوپامین تولیدوي او د دواړو محرکونو او اندېښنې سره یې لوړه حساسیت لري. پوهیدو چې کومې پروفایلونو، چا په کوم ډول شرایطو، څه موادو او کوم مداخلو باندې اغیزه کوي. دوه کسان چې د بیا رغونې یوې لاملي تعقیبوي، ځینې وختونه مختلف پایلې ترلاسه کولی شي - ځکه چې خپله عصبي سیستم یې توپیر لري، نه دا چې یوه شخص له بل څخه ډیره هڅه کوي. د ژینټیکي پروفایل پوهیدو سره، دا ممکنه ده چې د بیا رغونې لامل په ځانګړي ډول تنظیم شي، پرځای یې د یوې نړیوالې پروټوکول تعقیب وشي چې د هغه ځانګړي بیولوژي لپاره نه ده جوړه شوې. فارماکوژینومیک ټیسټینګ او د ریګور کرنل د لړلیکونو په تفصیلي ډول دا موضوع تشریحوي.

— 35S.d.9 —

چټل مرستې.

د ځانګړو حالاتو او د هغوی د بیا رغون لارې.

ټول شرطونه او د دوی لومړني او زیاتون پروتوکول حوالې:

حالت

ډاټه

بنسټیز پروتوکول.

ملاتړیزې طریقې.
تریکوتلیومانیا (سري وتل).
بې فایدې چلولو (BFRB)
یونیورسل لوپ (P02)

لپې وړتیا (P03); د اندیښنې ملاتړ (P06); روزنه سیالي غونډې.
د جلدی د ټکولو حالت.
بې ځنډه د بدن د مجروحولو لامل ګرځي.
یونیورسل لوپ (P02)
د موجونو په اړه معلومات ترلاسه کول (P03); د اندیښنې ملاتړ (P06); د محرک کنټرول.
ناخن کتل/جلې کتل
بې فایدې چلولو (BFRB)
یونیورسل لوپ (P02)
د سیالو ځوابونو؛ د خندونو وسایل؛ د پوهاوي څارنه.
کلیپټومانیا
د Impulse کنټرول ستونې.
یونیورسل لوپ (P02)
پروفېشنل درملنه اړینه ده؛ د تشویق کولو لپاره کار وکړئ؛ د پایلو په اړه پوهاوی رامینځته کړئ؛ د تشخیص رسمي ثبت.
پیرومانیا
د Impulse کنټرول ستونې.
یونیورسل لوپ (P02)
پروفسیوني درملنه اړینه ده؛ خطر کمول (خوندور شرایط کې)؛ د خوښۍ مدیریت.
ډیرې مودې د خفګان ناروغۍ.
impulsi kontroli لا ګډېو.
یونیورسل لوپ (P02)
د اندیښنې ملاتړ؛ د احساساتي منظمولو لپاره (P03); د څپو سپورټ DBT.
کاري خوندیا
طرز چلند / بااحترام
یونیورسل لوپ (P02); پراختیا (P11)
د هویت تعدیل (P35S.b); د تګ او راګرځیدو پروټوکول (P35S.c); ټاکل شوی آرام.
ورزشي اعتیاد
طرز چلند / بااحترام
یونیورسل لوپ (P02); پراختیا (P11)
د تکرار پروتوکول (P35S.c); اجباري د آرامې جلاوې؛ د داخلي جسمي تصویر یا زیرا لپاره ارزونې.
عشق / اړیکو کوډې.
چلند کوډ / اړیکو کوډ
یونیورسل لوپ (P02); ټولنیز چاپیریال (P08)
د ځمکنې دوره؛ د اړیکو له امله زیان ورکول؛ SLAAد اړیکې عاشقانه شوې ورووسته لامل ؛.
د یو بل په اړه ډیرې او نامناسب تمایلات.
چلند کوډونکي / اړیکو کوډونکي
یونیورسل لوپ (P02); ټولنیز چاپیریال (P08)
کوډې؛ حدود جوړښت (P22); کورنۍ اړیکې (P33).
ستړیمینګ او مسلسل ویځ لګول.
خاموشه استعمال.
یونیورسل لوپ (P02)
د تکرار پروتوکول (P35S.c); د لاسرسي لپاره د تکرار اضافه کول ټاکل شوی او محدود مصرف؛.
ډووم سکرولینګ / ټولنیز میډیا
خاموشه استعمال.
یونیورسل لوپ (P02)
د تګلارې پروتوکول (P35S.c); د تمرکز تفتیش ډیجیټل آرام؛.
هېڅ هوسۍ نشي په اجباري حالت کې بدلون کولی.
هوس.
یونیورسل لوپ (P02)
وخت او پیسو حدود؛ اړیکو سره یوځای کول؛ دا وژل کړئ چې دغه تفریح څه شی ته د ځانګړې پېښې په توګه لیدنه کوي.

تاسو دلته راغلي یاست ځکه چې ستاسو دغه خاص وسواسی په عمومي پروټوکولونو کې نه و.

* **مور د غوروښو وټل.**
* **اجباري اوربدنه.**
* **تر هغه پورې کار کول چې جسم ناکام شي.**

* تل له نوي کسانو سره مينه کوونې.
* تر هغه پورې په يخنۍ کې مچي وژل چې کورنۍ لاړې وي.
* تر هغه پورې سکرول کول چې لسګانې ساعته تيرې شي پرته لدې چې پوه شئ څه ليدلي دي.
* يو بل شی په کلکه.

تاسو توانيد: آيا دا ريښتيا ده؟ ايا دا يو ځور دی؟ آيا زه خراب يم؟ هو، دا ريښتيا ده. هو، ممکن دا يو وي... اجبار. نه، تاسو خراب نه ياست. دا نمونې موټر ته پام نه کوي. د تريګر- چلند - راحت - نسچي چکل له هر هغه شي څخه تيريږي چې راحت برابره کړي او بيا تکرارولی شي. هر هغه څه چې په ستاسو ځانګړي حلقه کې د چلند ډکوي، د بيا رغونې جوړښت ورته دی: نمونې وپيژنئ، د فعاليت مفهوم ومومئ، د لاملې برخې ته پام وکړئ، ريښتينې بديلونه جوړ کړئ، او چيرې چې اړتيا وي، د هغه مسايلو لپاره متخصصې مرستې وغواړئ چې ځينې شرايط يې په ځانګړې ډول غوښتي. تاسو يو ځانګړی خراب نه ياست. د يوې نامړه اړتيا له امله. تاسو يو ځوک ياست چې په يو ځانګړي وسايط کې د ګرځښتونو لړۍ ترسره کوئ، او دا ګرځښتونه خنډ شوی کيدی شي، او وسايط هم تبادله کيدی شي. د ځينو ستونازو حالات شتون لري. بيا رغيدل واقعي دي. له دې ځای څخه لار هغه ده چې هرڅوک بل لوبوي، مګر په مختلفه سيمو کې. ګرځښت هغه ګرځښت دی، پرته لدې چې وسايط څه وي. ستاسو اړتيا واقعي ده. ستاسو بيا رغيدل هم واقعي دي. تاسو د خپلو ځينو ستونازو حالات نه ياست. هغه ځوک چې د حلقې پوهيدو لامل شو او اوس له حاشيې څخه راستنېږي.

د -- د ځانګړو حالاتو لپاره.Sپای ته رسيدنه پروتوکول ۳۵

پروتوکول ۳۸

ذاتي بارکښدنه او ځپندګی.

لوت وهي شخصيت په کم شدت لرونکي نړۍ کې - ولې تاسو ګډوډي رامينځته کوئ او د دې انرژي سره څه وکړئ.

د هغه کسان لپاره يو پروتوکول چې ستونې نلري، بلکې د عادي چاپيريو لپاره خورا قوي دي - او دوی ته اړتيا ده چې دا ځواک په مناسب ځای کې وکاروي. —

دلې مخکښې خبره دا ده: دوی به تاسو ته ووايه چې تاسو خراب ياست، مګر دا حقيقت نه دی. تاسو داسې جوړ شوي ياست چې نورو ته امکان نلري. تاسو يو ډول داخلي شدت لرئ چې ډيری چاپيريالونه يې نشي توانيدلی. د الګو پيژندلو وړتيا په غير معمولي چټکۍ سره. هغه توان چې تمرکز وکړي کله چې شرايط هغه څه وي چې ډيری خلکو ته به يې ستونزه جوړه شي. د شديد ذهني او عاطفي بار زغم. هغه لومړيتوب چې نه خوندېږي کله چې کار پای ته ورسېږي، ځکه چې کار هيڅکله پای نه رسي. همېشه يو بل چانس شتون لري، هغه چې ستونزې نورې سختې وي، هغه چې ناممکن شکاري او کوم بل يې هڅه نه کوي. ستونزه د تويير په اړه ده. کله چې داخلي شدت لوړ وي او بهرنۍ چاپيريال عادي وي، اضافي انرژي ته هيڅ ځای نشته. دا منحل نه شي. دا داخلي کيږي - او دا هغه څه دي چې دا پروتوکول "زړه شګوفې" بولي: داخلي ټوټې شوي حالت چې اړيکې له منځه وړي چې د ځپندګی په وړاندې مقاومت نلري، او دندې چې د توليد حجم يې نه شي توانيدلی. هغه برياليتوب چې راځي او سمدلاسه غلط احساس کيږي ځکه چې دا کافي سخت نه و. دا د عامې تعريف په ډول ځان ورنکشونکي چلند ندي. دا يو تنظيم ناکامۍ ده. عصبي سيستم د لوړ شدت شرايطو کې جوړ شوی دی، او هغه لوړ شدت ته د خورا لومړي حالت په توګه تمه لري. کله چې عادي ژوند د هغه شدت څخه کم وړاندې کوي چې د سيستم لپاره جوړ شوی و، نو سيستم خپل ځان توليدوي - په ناڅاپي ډول، په اتوماتيک ډول، او داسې لارو سره چې کاېندوونکي دي ځکه چې دوی منظمه نه لري. له دې امله چې بنيادي لامل د بد رويې دی. دا پروتوکول هغه نمونې ويشي او يوازينۍ هغه حل وړانديز کوي چې واقعيا کار کوي: د شدت سرکوب نه، بلکې د مناسب هدف موندل.

— 38.1 —

بوردن سکېپنګ - هغه ځمکه چې تاسو جوړوئ.

کله چې خنډ موخه وي.

بوردن سکېپنګ هغه ناڅرګند جوړښت دی چې د مصنوعي خنډونو په واسطه رامينځته کيږي، ترڅو هغه بهرني فشار رامينځته شي چې د عادي ژوند نشتوالی يې دی. دا په معمول ډول نه پوهيږئ ځان خرابولو لامل ګرځي. دا د عصبي سيستم هڅه ده چې توازن بيرته راولي - د بهرنی چاپيريال د هغه څه سره سمون ورکړي چې داخلي چاپيريال تمه لري.

د اغيزونو په اړه (Burdenscaping) بُرډن سکېپنګ:

*** د مالياتي بحران رامينځته کول د حقيقي ثبات دورو کې - د زيان رسونکي لګښتونو، بدو پورونو اخستلو يا اقتصادي اړتياوو رامينځته کولو لپاره لاري موندل کله چې هيڅ اړتيا نشته.**
*** د هغه اړيکو کې شخړې پيل کول چې په نهايت کې صحي دي - د مالوماتو، انتقاد يا دراما په دقيق وخت کې معرفي کول کله چې شيان آرام شوي وي.**
*** په مهم کارونو کې ځنډول تر هغه وخته پورې چې د حقيقي اړتيا رامينځته شي - د کار څخه د ځنډ کولو نه، بلکې د هغه اړتيا رامينځته کول چې د کار احساس يې بدلوي. ډير شه کار دی. د نامطلوبو پروژو پر شا وړل، په داسې حال کې چې هغه کارونه پر ځای پرېښئ چې شه لاسته راځي— نامطلوبه پروژه دلچسپه ده؛ خو هغه چې برياليري، معمول ګرځي. د بريا په دقيقه توګه رسيدو سره يې له منځه وړل— اړيکه، پروژه، يا ترلاسه شوی برياليتوب، يوازې د دې ترڅنګ چې دا پايته ورسوي او بيا يې نسچې کوي. کله چې ژوند "زېړ" شي، بيا دراما جوړول— هغه زېړتيا نه په آرامۍ تجربه کېږي، بلکې د خبردارۍ نښه ګڼل کيږي، او عصبي سيستم پر همدې غږ ځواب ورکوي. د شور توليد په واسطه:**

ميکانيزم: هغه سيستم چې د لوړ شدت شرايطو کې رامينځته شوی، لکه: ځورونه، ټراوما، مزمن بحران، جګړه، طبي عاجل حالت، يا هر هغه چاپيريال چېرې چې بنسټيز حالت خورا سخت و. دا نظام په دې کچه کار کولو ته زده شوی و. کله چې بهرنۍ چاپيريال له دې کچې څخه کم شي، نو دغه سيستم د تويير احساس کوي لکه څنګه چې يو ډول اخطار وي. شبيه غلطه ده. داخلي حالت د بهرني شرايطو سره مطابقت نه لري. او ځواب د مصنوعي بهرنۍ توليد دی. دا هغه شرايط دي چې مطابقت لري. دا کمزورې نه ده. دا د تنظيم ناکامۍ ده - سيستم د کره ځان پوهيدو په کارولو کوي (زه په لوړ شدت عمل کووم) په هغه شرايط کې چېرې چې دا شدت نور اړين يا ګټور ندي.

د جینټیکي تقویت کونکي - MTHFR او COMT
کې بدلون MTHFR ځینې جینټیکی پروفایلونه د ستونزې پراخوالي ته خورا ډیر اغیز منوي. هغه خلک چې په لري - چیرته چې میتایلیشن لاره ضعیفه وي او عصبي ترانسپوټر تولید په مستمر ډول کم وي - د ټیټ کچې اندیښنې او عصبي شور سره کار کوي، چې له همدې کبله عادي آرام احساس یې خورا نامرغه ښکاري. مغز بدلونونه دا په مخالفو لارو تنظیموي. COMT .دمخه ګرم وي مخکې بیا بهرنۍ چاپیریال نور څه هم اضافه کړي پلمې ده چې... ډوپامین د تمښې سیګنال په ګړدتیا سره کمیږي - هغه څوک (Val/Val) د ډوپامین تیز پاکوالي تل د کمې شوي حالت ته نږدې وي، او تل د بل تحفیز په لټه کې وي. بې حوصله یوازې نامرغه نه ده؛ دا د استرس شتون په وخت کې ډوپامین او نورادرین په کچې (Met/Met) واقعاً یو بد حالت دی. وروسته پاکیدل کې زیاتوالی راوړي - هغه څوک چې عادي استرسونو ته اسانه اغیزمن شي، مګر بل ډول نامرغۍ څخه د چې د ثبات کمولو لامل کیږي... د عصبي MTHFR - خلاصون لپاره د یوې کچې تحفیز اړتیا هم لري. دا ترکیب تشکیل د ډوپامین تجربې په هر لوري اغیز کوي، چې دا یو عصبي سیستم رامینځته COMT کیمیاوي اډې او پوهیدل د بارونو kontekst کوي چې په حقیقت کې د عادي چاپیریو څخه خورا متفاوت کچه لري. د دې کمولو ته هیڅ عذر نه دی. دا یوازې تشریحوي، کوم چې د دې بدلون لپاره اړین شرط دی.

— 38.2 —

د بدماشانو معارضې.

د هغه دروغ په اړه چې ارزښت له کوم ځایه راغلی و.

دوی چې د فتنې تجربې لري، اکثراً دا خبره کوي چې فتنه هغه څه وه چې دوی ته ځانګړی کړه. د فتنې ناپایوۍ. د فتنې شدت. د فتنې سخت تجربې. "که زه ثبات وم، نو زه عادي به شم. زه هغه څه به ضائع کړم چې ما په ځانګړې ډول جوړوي، چې ما ګټور، یا ژوندی کوي."

څه واقعاً ارزښت رامینځته کړ؟ ګډوډي تاسو ته ارزښت نه درکړ. شدت درکړ. ظرفیت درکړ. ګډوډي هغه بخار و چې د یوې انجن څخه راځي چې د انرژي لپاره مناسب لاره نه لري - دا هغه څه وو چې شدت څرنګه ښکاري کله چې کومه لار نه وي پرته له ځان وبجاړولو او د شاوخوا شرایطو وبجاړولو. هغه څه چې واقعاً ارزښمن دي - هغه څه چې تاسو یې د نورو څخه ډېرې ورتیا ورکړه: پیټرن تشخیص چې کار کوي چټک او د عادي کسانو په پرتله عمیق.
څنګه کول چې ذهني او احساساتي بار واخیستل شي، هغه څه چې نور یې ردوي یا له هغې نه ستړیږي.
قدرت دا چې شرایطو کې کار وکړي چې ډیرې خلک پکې ماتې خوري.
د انرژي په مناسب ډول وکارولو سره د پراخ تولید ورتیا.
سربیزې پریکړو لپاره تساهل او د یقین پرته عمل کولو توان.

څه ارزښت نه لري - څه چې صرف د لیږې کولو نه و، بلکې اصلي محرک و:
د بدو اړیکو پاتې شینې له غلطې شدت څخه.
مالي. بیاځلي او جوړ شوي کړکیچونه. هغه مصنوعي ستونزې چې هغه څه مصرف کړل چې کولای شوای و رامینځته شي. هغه ځانګړې بدبختی چې د ژونده احساس لکه و، مګر واقعیت نه و. هغه بدبختی هوښیاره نه و. شدت هوښیار وو. ثبات شدت کم نه کوي - بلکې دا یې په یو مناسبه لارو هدایتوي. انجن لا هم شتون لري. هغه څه چې بدل شي دا دي چې دا د کومې لورې څخه کار اخلي.

پانزداره ډولونه د کړکیچونو په جوړولو - ځان پېژندنه

د روغتیا کارکوونکي چې د کړکیچونو لپاره تنظیم شوی دی
چې په اورژانس طب کې روزل شوي وي، او د لوړ شدت لرونکو چاپیریو ته عادت شوي، دا تنظیم له ځانه سره کور ته راویستلی: هغه ملګري غوره کوي چې خورا ډروک یا ناپایله ایز دي ترڅو دغه ډول شدت یې بیا رامینځته کړي. هغه صحي اړیکې پای ته رسوي ځکه چې "یو څه په غلط احساس کیږي" - چې دا مانا لري کافي شدت نه دی"".
سمون: د لوړ خطر فعالیتونه بهرنۍ کار؛ ملګري چې مساوي وي، نه د ناروغانو.

د تجربې لرونکي سوداګر
هغه یوازې کله کولی شي په بشپړه توګه ګډون واخلي کله چې دمهال لیندې ناشوونکي وي او... بې ځایهوالي عواقب فاجعه ناکه لري. د اندیښنې تر راولو پورې ځنډ کوي، بیا عمل کوي. هغه سوداګر له منځه وړي چې بریالیږي کله چې دوی خورا اسانه شي او نور دلچسپ نه وي. لومړیتوب ورکړئ: مصنوعي سره سیالي. بې کمال، خو prestasi محدودیتونه؛ ځان ته د ټاکلو نامناسب هدفونه؛ د مخکینی شخصي کاري هوښیار کس د خپل توان څخه کم کار انتخابوي ترڅو بریالیتوب یقیني شي، بیا یې خرابوي - ځکه چې اصلي موخه هیڅکله کار نه و، بلکې داخلي کیسه وه چې د احتمالي احساس ساتنه کوي. 'زه هڅه نه کوم، نو ناکامي حساب نه شوه.' د خوندیتوب. د ریښتینې ناکامۍ پر وړاندې، هیڅکله هم په ریښتیني توګه هڅه ونه کړئ.
بیاځل بیا: ستونزمن چاپیریالونه؛ د خوندیتوب شبکې لري کول.
د مسلسل بحران مدیریت کونکي ښه کار کوي کله چې ټول شیان یو ځای کې اور لګي.
د ثبات په جریان کې ریښتینې بې حوصله وي.
بحرانون رامینځته کوي - مالي، اړیکو، او مسلکي - ترڅو هغه ژوند احساس وکړي چې یوازې بحران چمتو

.کوي
.بیاځل بیا: رسمي بحران دندو - د اور اضطراري خدمات، د نوښت مشوره، د فاجعه ځواب وبستنه
،د خورا ماهر شخص چې نشي کولی مرسته وشي
د هرچا ستونزې حلوي، هیڅ غوښتنې نه لري، او په هر ساحه کې اړین ګرځي. ډایمین، او په نهایت کې د هغه سره ژوړې کرکې رامینځته کیږي ځکه چې هیڅوک ورسره مرسته نه کوي. د مرستې ترلاسه کول پرته له ناراحتی څخه ممکن ندي. بیا لارښوونه: د بار د منظم توزیع؛ اړیکې چیرې چې ګډ کړن لاره په عمومي ډول ده، نه یوازې استثنا. هغه هنرمند چې نشي کولی کار پای ته ورسوي، زیات تولید کوي؛ هیڅ یو کار پای ته نه رسوي. ښکار خورا دلچسپ دی تر هغه ځایه چې رسیدو - نیمه کار د احتمالي ساتلو لپاره دی، پداسې حال کې چې پای ته رسیدلې شی یوازې هغه څه لري چې واقعیا شته دي. بیا لارښوونه: مصنوعي موعدونو سره په ریښتینې ګټو؛ عامه ژمنې جوړښتونه چې د ناکامۍ پایلې په لومړیو کې ګرانه نه وي. هغه څوک چې اړیکو ته اور اچوي، د هر ملګري په بدن کې هغه کمزورې برخه موندلی شي چې هغه مهال څرګندیږي کله چې ژمنه غوښتل کیږي. هغه مهال پربردي کله چې "واقعیت" زیږدلی وي. د ریښتیني نړدانتیا په لومړیو کې د وتلو نمط. تفسیر: "زیات واقعیت" پلمن ده "کافي بدبختی نه دی". د اصلاح لارښود: پوه شئ چې اړیکې کې ثبات یو لاسته راوړنه ده، نه یو اخطار چې باید پربردئ. هغه څوک چې خپله مالي چارې خرابوي، عاید تولیدوي؛ په سمدستي سره یې د بحران په بدل بدلوي - ډبه، بد سرمایه ګذاري. مصنوعه بحران - مخکې له دې چې دا امنیت ته وده وموميِ. د لوړ عوایدونو سره هم، هیڅکله ثروت نه جوړوي. بدلون: اتوماتیک مالي سیستمونه چې پیسې په پام وړ نه وي لرو تري اخلي؛ د پیسو سپم د ریښتیني لوړ خطر فرصت لپاره ځانګړیري. هغه محصل چې شوونځي پریښی دی، خو د خورا استعداد لرونکی دی؛ معیاري زده کړې ته کافي نښه نه ویني؛ د هڅولو مخه یوه؛ د دې نه کارول شوي استعداد په نورو شدیدو ځایونو کې وکاروي - لکه سړکونه، نشه مواد او خطرناک اړیکې. شوونځی د پام وړ نه و. بدلون: ریښتیني ستونزې. چې د ظرفیت له مخې مناسب چاپیریال رامینځته شي، پر ځای چې د هغې کمښت وغوښتل شي. هغه څوک چې په شرکت کې سمون نه لري، د ثبات لپاره ثابت حالت غوره کوي؛ په حقیقت کې د اداري محدودیتونو سره نښه لري؛ له هر چا سره چې واکمن وي، جګړه کوي؛ او ورته "سخت" برچې ځاړي. لارښوونه: د لویو اداري چاپیریالونو سره د واقعي عدم توافق ومنئ؛ خپلواړ جوړښتونه جوړ کړئ. هغه ماشوم چې مورپدر ته اړتیا لري، په کوچني عمر کې د بالغانو مسؤلیتونه پر لعلي کوي؛ په بالغۍ کې، یوازې هغه خلکو سره راحت احساسوي چې له دوی څخه غوښتل شي چې دوی یې مدیریت کړي. اړیکې ناکام شي کله چې کله چې بل کس روغ شي، نو دا رول له منځه ځي کله چې ناروغ شخص بیا ستونې نلري. لارښوونه: د پاملرنې انرژي په مسلکي برخو کې وکارویئ؛ هغه ملګري غوره کړئ چې هم عمر او تجربې ولري، نه د پروژو. د خطر لټون کوونکي: دروند سپورټ، د لوړ خطر مالي پریکړې، او نامطلوبې اړتیاو - دا ټول هغه شدت رامینځته کوي چې عادي ژوند یې نه لري، خو په قیمت کې ټپي کیدل، مالي زیان او اړیکو ته ورننښت شامل دی. لارښوونه: د خطر تحمل کولو ته منظمه مسلکي خطر بدل کړئ، چیرې چې پایلې وده کوي، نه له منځه وړي. ړنګه کړئ. هغه کامل کونکي چې نشي پیل کولای. ډېر لوړ معیارات، چې له املې یې پیل کول د ناکامۍ سره په کلکو ډول تړل شوی وي، نو هیڅ شی پیل نه شي کېږي. دا خنډ د معیارتونو نه دی - بلکې د هغه ناڅرګند کړکیچ دی چې کله چې یو څه په بشپړ ډول ترسره شي او بیا یې ناکافي ښکاري. بیا ځي: نیمه کامل نسخه خپر کړئ؛ د واقعیت له مخې بدلون راوړئ، نه د تصور له مخې. هغه مرست کوونکی چې نشي کولی مرسته ترلاسه کړي. تل مرسته کوي، خو د مرستې تر څنګ هیڅ هم نه مني، او په دې ډول یې کرکه جمعوي. دا مرسته کول سخاوت نه دی - بلکې یو لاره ده. د اړیکې په اړه د غورهوالي او کنټرول ساتل، له دې لارې چې ځان یې ورتیا لرونکی وښیئ. بدلون راوړئ: د مرستې غوښتنه وکړئ؛ ریښتیني ګډون تمرین کړئ. هغه څوک چې په دوامدار ډېرته جوړیدونکي حالت کې دی او هغه وختونه لري چې احساس کوي چې بریښنا ورکړل شوې ده، کلونه پاکتیا؛ ژوند یو څه سست احساسوي. هغه د موادو نه، بلکې د هغه "ژوند" نه خوري چې مواد یې ورته درلود - شدت، اړتیا، هغه احساس چې شیان واقعاً مهم وو. هغه فعال دوري ته رومانتیکیزه لید لري. د ثبات دورو کې لوړ خطر شتون لري. بدلون راوړئ: لوړ شدت لرونکي پاک ژوند. ډیرې سختې هڅې، سوداګرۍ د خطرونو سره، تخلیقی لومړیتوبونه. هغه څه چې ورک دي، نشته توکو، بلکې هغه بریښنا ده چې توکي یې چمتووله، کله چې مناسبه لار نه وه شتون لرې.

— 38.3 —

.شګېدې د لامل شوي ځوا په ګرځول

.دریو ګامونو

د شدت کمولو سره نه شي لرې کیدی. شدت هغه شخص دی. هغه څه چې بدلولی شئ دا دي چې بُرډن سکیپنګ پیټ شدت څه باندې لامل ګرځي - که دا شګول تولید کړي یا فشار، ویجاړونه یا جوړونې.

.لومړی ګام - د شدت په رسمیت منلو سره ځان ته صادق اوسئ
لومړۍ اقدام درملتي بدلون نه دی. دا یوه صادقه اعتراف ده: زه په لوړ شدت کار کوم. دا هغه څه دي چې زه یم. هغه چاپیریالونه چې دا د ناروغۍ په توګه وویني، هغه چاپیریالونه دي چې د بل ډول شخص لپاره جوړ شوي. دا پلمه کوي چې د "سستیدو" هڅې ته پای ورکړئ او د هدف نیولو هڅې ته پیل وکړئ. موخه لږ شدت نه دی. موخه شدت دی. یو سیند چې د یوې کنایزې نه تیریږي، ټول هغه څه چې پرې شاوخوا وي، سیلاب کوي. یو سیند چې د کنایزې په داخل کې دی، د ټربایین ځواک منوي. عملي: د تشددو سطحې په حقیقت سره پروفایل دلته مهم معلومات دي - دا پوهیدل چې آیا لومړۍ دوره لوړه ډوپامین اړتیا لري COMT. وپیژئ ځینو ننوتلو سره (Met/Met، یا لوړ ډوپامین حساسیت لري (تل د نورو لپاره غوښتنې کوي (Val/Val، مرسته کوي چې کوم ډول ننګونې د ځانګړي عصبي کیمیایي اړتیا سره سم وي، په دې ځای کې (آسټرېري، صرف عمومي تحریک اضافه نه شي.

دوه ګام -- د عصبي سيستم له خوا د يوې ستونزې رامينځته کيدو مخه نيولو لپاره، يوه مثبته نتګونه ټاکئ. که چې په لوړ شدت سره کار کوونکي عصبي سيستم ته کومه مهمه ستونزه نه ورکول شي، نو هغه ځانته يوه ستونزه جوړوي. هغه تخليقي ظرفيت چې بل ډول د يو څه جوړولو لپاره وکارول کيږي، د خنډونو جوړولو ته اړ کيږي. حل دا دی چې په موخه نښه کولو سره، هغه نتګونه ټاکل شي، مخکې له دې چې عصبي سيستم يې په ځانګړې توګه رامينځته کړي. هغه نتګونه بايد واقعيا ستونزمن وي -- نه يوازې په نوم کې ستونزمن، بلکې په حقيقت کې د حدونو پر لوړ. د اوسني ظرفيت له مخې. يو اسان چمتون د شدت جذب نه کوي. هغه چمتون چې بشپړ تمرکز ته اړتيا نلري، پاتې انرژي پريږدي چې شګوزې ګرځي. د هدف انتخاب مسله: آيا دا د ټولو شيانو غوښتنه لري؟ که ځواب "نا" وي، نو موخه په کافي ډول سخت نه ده. د جوړښتي چمتونونو کټګور چې موندل شوي دي چې د لوړ شدت پروفايل سره مطابقت لري: فزيکي - د انساني ظرفيت له خوا وروسته پای ته رسيدو تمرينات، جنګي فنونه سيالي، او د غرونو قله پوري رسېدل. دا اړتيا لري چې بشپړ جسمي او ذهني شتون ولري او د ريښتيني مودې په توګه واضح فيډبک درکوي.

مسلکي: په واقعيت سره يو څه له خوا څخه جوړول؛ پيل کول، تخليق کول، او د لوړ خطرونو په چاپيريو کې سيالي کول چيرې چې پايله تضمين شوې نه وي.

تخليقي: يو پروژې چې د کافي کچه او لټون لري چې دا به اسانه نه وي؛ يو کار چې کلونه وخت اخلي او د ريښتيني تسلط غوښتنې شتون لري.

مهارت په تسلط سره: هغه څه چې نشي کولی خوا چټک شي، چيرې چې تمرين د اوردې مودې په جريان کې وده کوي. د سرعت يا بحران په پرتله د بل ډول عملي کولو ته اړتيا ده؛ مالي موخې چې د پايښت لرونکي انضباط او ريښتيني خطرونو ته اړتيا لري، نه د جوړ شوي کړکيچونو ته.

مرکزي اصل: ستونزه بايد د شدت سره مطابقت ولري. که هدف خوا اسان وي، عصبي سيستم به يې خراب کړي ترڅو هغه نتګونه رامينځته کړي چې ورته اړتيا وه. لومړی ستونزمن هدف وټاکئ. اجازه ورکړئ چې دا هغه انرژي مصرف کړي چې بل ډول د "شراپل" په توګه بد شي.

د دريوېم ګام - د شخصيت بيا تعريف کول: نه يو بدبخت کس، بلکې څوک چې مخکې دی. هغه څوک چې د لوړ شدت لرونکي فعاليت لپاره جوړ شوی دی، يې ډيری عمر خپله واوره وهلې ده چې ورته وېل کيږي، په خرګند يا پټ ډول، چې دوی خوا څه دي. خوا شدت لري. خوا دراماتيک. خوا غوښتنې لري. خوا ستونزمن دي د کار کولو لپاره، ژوند کولو لپاره، او د دوی سره اوسيدلو لپاره. معياري چاپيريالونه د دوی د فعاليت کچې لپاره جوړ شوي نه وو، او دا توپير په دوی پورې منسوب شوی و. بيا تعريف: دوی دوی مات نه دي. دوی د هغه کچې تعامل لپاره جوړ شوي چې عادي چاپيريالونه يې نشي چمتو کولای. په معمولي شرايطو کې د ناراحتی احساس د روغتيايي ستونزې نښه نه ده - دا يوه سمې پديده ده. چاپيريال ناکافي دی. حل دا ندي چې ځان کم کړئ ترڅو چاپيريال سره سم شئ. حل دا دی چې هغه چاپيريال وموميئ يا جوړ کړئ چې د توانيدونو په پرتله مناسب وي. د دې عملي برخه: د شدت لپاره بخښنه مه کوئ. هڅه مه کوئ کوچنی شئ. د نورو چاپيريالونو په لټه کې مه شئ. داسې چا په لټه کې وي چې ستاسو وړاندیز شوی شی ومني، ترڅو هغه وکاروي. د هغه چا په لټه کې اوسئ چې واقعيا هغه څه ورته اړتيا ولري چې تاسو يې وړاندیز کوئ. دا مثبت دی - چې يوازې د assessment فکر نه دی په هڅونکي مفهوم کې. دا د يوې ريښتيني توپير په دقيق ار لارښود وسيلې په توګه کارول کيږي، نه د شرم له مخې.

د بريدونو د لټوکاټ ماتريس - ځانګړې ټکاني او د دوی جوړښتيز معادلونه:

شګښزې پټرت

هغه انرژي چې ځورښري، څنګه دې ته بله لاره ورکړئ.

څه جوړيږي؟

په ثبات حالت کې د توليدي مالیوي کړکيچ رامينځته کول.

لوړ ريسک لرونکي سوداګر پيل يا سرمايې.

ثروت جوړول، نه د ثروت نسکورول.

د صحي اړيکو تخريب.

عادی فزيکي چمتون - اوټراماراتهون، الپائن ګورځونه، جنګی فنونه.

د جسمي تندر او لاسته راوړنو ته تمرکز وکړئ، نه د اړيکو له نسکوريدو سره.

تا وېريدو پورې ځنډول.

په ريښتيني معنا کې مهم وخت په محدوديت سره د کارونو پايته رسيدو.

پروړی او کاري ظرفيت، د اندښنې حلقو پرځای.

کله چې ژوند ډير سکوت وي، د جګړو پيل کول.

مناظرې، جګپوهنې سپورټ، نوښت مسابقې.

کنټرول شوي شدت سره مثبته پايلې، بدتريا نه.

خطرناک حالات په لټه کې دي.

پريښود خطر - پانګونه، د سوداګر چارې، او د لوړ خطرو سره پريښودو تصميمات چې د منظمې جوړښت په لاس رابرسره وي.

کاري پرمختګ په پرتله د جسمي خطر.

بې هدف ديرې ورځې ګرځېدل.

لیکل، جوړول، پیل کول
میراث او ملموس پایلې، د تخریب پرځای.
د نورو ستونې جذب کول.
رسمي کوچینګ یا مشورت، چې د مسلکي جوړښت سره وي.
دخلې په اړه معلومات چې څنګه د عاید او مناسب حدودو په درک سره د ستړیا مخنیوی وشي.
علاقاتو کې دراما رامینځته کول.
د مساوي کچې سره د قوي شراکتونه - هغه خلک چې ورته وړتیا لري.
ریښتیني شراکت، د روغتیایی پاملرنې او د مرست کوونکي تر منځ د اړیکې په پرتله.
چمتووالي په کمې بریا دوره کې د موادو کارول.
بې امکان هدفونه - هغه ننګونې چې له دې څخه ډیر تمرکز او ګډون ته اړتیا لري.
پروړاندې او حقیقي ژوند ترلاسه کول، په ځای د کیمیاوي توکو څخه خلاصېدل.

— 38.4 —

وازن د اړتیا په اړه.

شدت یوه وسیله ده، نه یو ژوندانه.

دا پروتوکول یوازې یو ځانګړي ډول په اړه خبرې کوي: د ځان تخریب له یوې لوړې ستونزې څخه د یوې مثبتې چیلنج ته بدلون. لوړ شدت لرونکي شخصیتونه اکثرا نورو ستونزو سره هم شتون لري، لکه ټراوما، ADHD، بای پولر چې پکې یوازې د مناسب چیلنج په موجودیت کې ستونزه نه ده. دا پروتوکول د دې ستونزو د حل لپاره د BPD، سپیکټروم، او متخصصانو له مرستې څخه کار اخیستنې پر ځای نشي کیدی.

د تشدید خطر - د مهمې توازن اخطار
لوړ شدت لرونکي فعالیتونه، ابزاره دي، نه چې د آرام، اړیکو او بیا رغونې لپاره یې بدیل وي. هغه کس چې خپلې ستونزې په یوه ریښتیني سخت جسمي یا مسلکي چیلنج کې وټاکي، یو مهم پرمختګ کړی دی. همدې حال کې، هغه کس چې دغه چیلنج په نوي دلیل کاروي ترڅو خوب ته مخه کړي، د اړیکو څخه ډډه وکړي او له هغه بیا رغونې څخه ډډه وکړي چې بدن او عصبي سیستم ته اړتیا لري، هغه یو ګټور وسیله کاروي ترڅو همدغه پټې ځنډول وژي. علامات دا چې شدت د نیولو پر ځای، یوه نوره بڼه ده: چیلنج د شخصیت په بدلولو تمرکز کوي - "زه هغه کس یم چې نامړه کارونه ترسره کوم" پرځای له دې چې "زه هغه کس یم چې هم نامړه کارونه ترسره کوم".
بیاغې ورستنې دوره تل کموي یا یې حذفوي - حتی د آرامېدو دوره هم خرابوي.
علاقات بیا پخپله ضعیفه شوې، اوس د چیلنج په نوم، نه د ګډون په نوم.
عملکرد کچه د زیاتیدو سره له دې سره هم کمېږي. ټولنه— سیسټم ودې نه کوي، بلکې کمزوریږي. د ستړیدو نښې: دوامدار تحریک، د فزیکي ستړ سره هم د خوب بدوالی، کمیدونکي کاري ظرفیت، د هغه شی په اړه دلچسپي ورکول چې مخ ته یې ډیر علاقه درلوده. پایښت لرونکی حالت: شدت یوه برخه ده د یو ژوند له ځانګړتیاوو څخه، کوم چې بلکې ریښتیني آرام، ریښتیني اړیکې او ریښتیني پاملرنې هم لري د هغه بدن لپاره چې دغه ظرفیت لري. حتی ترټولو ښه کار کوونکي سپورټکارانو ته هم د آرام دورې شته. حتی ترټولو ستونزمن تخلیقي او مسلکي کارونو ته هم د عمومي بیا رغونې دورې شته. دا کاري ظرفیت یوازې د بیا رغونې له امله موثره ده. دا ضعف یا تضاد نه ده - دا د پایښت وړ تولید په فزیولوژ اړه لري. هدف د "کرش او برن" ډول بریالیتوب نه دی. هدف یو ژوند دی چې د ریښتیني ظرفیت پر بنسټ جوړ شوی وي، چې هوښیارانه کارول کیږي، او چې د کلونو په پرتله د لسیزونو لپاره وده کوي.

— 38.5 —

کله چې پروتوکول کار کوي.

د شیفټ بڼه.

نښې اړخ ته د بدلون نښې:
پروتوکول کار کوي کله چې:
د جوړ شوي درام په اړه دلچسپي کم شي — یو واقعي جدي موضوع شتون لري چې له امله یې دراما د هغه څه په توګه پیژندل کیږي چې د هڅو څخه لیرې ده، نه د شدت په توګه.
د تخریبونکي ځواک بدلون موثر ځواک ته بدل شوی — هغه انرژي چې مخ ته د شیانو ویجاړولو لپاره کارول کیده، اوس د یو څه جوړولو لپاره کارول کیږي.
علاقه منځ ته کیږي، نه په دې دلیل چې شدت کم شوی دی، بلکې له همدې کبله چې دا یو څه په یوه خاص

ډول لیدل کیږي چې اړتیا نلري چې اړیکې ته د زیان رسولو لپاره. چې دا ومني.

کامیابۍ ته د رسیدو لپاره، خلکو هڅې او ستونزې غواړي، نه دا چې دوی په مصنوعي ډول رامینځته شي. هغه وخت چې بوري راغلې، دا د پروژې پیل کوي، نه د ځان تخریب. کله چې "کافي دلچسپي نشته" پیغام راځي، دا یو ګټور عکس العمل رامینځته کوي، نه یو کاهناکی.

د ماشینونو غږ لپاره بخښنه پای ته رسیږي. پوهېدل کیږي چې ستونزه د ظرفیت په اړه نده، بلکې مناسب چاونسټ مهم دی، چیرې چې منل کیږي، نه یوازې تسلیم کول. د داخلي ځنډ څخه د بهرني ودې ته یو اساسي بدلون دی - د هغه انرژي څخه چې کورنۍ لورې کیږي او شاوخوا جوړښتونه یې ویجاړوي، تر هغه انرژي پورې چې بهر ته نښته شي او څه رامینځته کړي. شدت کم نه شوي. یوازې لاره بدله شوې ده. د یو شخص څخه چې احساس کوي ځکه دی، تر یو شخص پورې چې خپل هدف وموندلی دی، کوم چې تل مناسب کار و د هغه څه لپاره چې یې درلوده.

تاسو هیڅکله ستونیزه نه وه. هغه چاپیریالونه ستاسې لپاره مناسب نه وو. بشارګوټی، ثابت دندې، د مدیریت وړ اړیکې، او عادي ژوند - دا ستاسې لپاره مناسب چاپیریالونه نه وو. دوی د هغه څه لپاره جوړ شوي نه وو چې تاسو یې لرئ، او د دوی په کې د ناراحتی احساس ستاسو کمزوري نښه نه وه. دا د دوی ناکافي نښه وه. هغه ګډوډي هیڅکله ستاسې هوښیاره نه وه. شدت و. هغه ګډوډي هغه څه وو چې شدت یې څرګند کړل کله چې... کله چې کوم مناسب هدف ونه وي، هیڅ ماموریت نشته چې ستاسو ظرفیت ته پراخوالی ورکړي، او هیڅ ځای نشته چې ستاسو د ځواکونو سره سمون ولري. ګډوډي هغه بخار دی چې د یوې انجن څخه راځي چې د لاره پرته کار کوي. مهربۍ له مصنوعي خنډونو څخه نه وهي. هغه څه وموږ چې ټول ستاسو اړتیا لري او بیا یې نور هم غواړي. دا جوړ کړئ - شرکت، جسم، صنعت، کتاب، ژوند - په ورته شدت سره. دوه چې مخکې یې د چاودنې لامل ګرځیدلې وه، هغه د محیطونو په دیوالونو کې چې کوچني وو او نشم کولی یې یې ځای ورکړي. مګر وپیژنئ: حتی ترټولو ښه کارکردګی لرونکي سیسټمونو ته هم ریښتیني ساتنې اړتیا ده. آرامدل ضعف نه دی. بیا رغونه د جوړښت یوه برخه ده. هدف هغه لنډ، بې وزۍ چاودنه نه ده، بلکې هغه دوامداره، وده کوونکې ځواک دی چې ژوند په خپل مناسب لور ته سوق شوی دی. تاسو مات نه یاست. تاسو د عادي محیطونو لپاره خورا قوي یاست. د خنډونو جوړول بند کړئ. د یو ماموریت موندلو سره چې د دې ځواک مستحق وي. له ټوټې څخه تر فشار پورې. د نامناسب څخه تر نمونه پورې.

پایله کوډ ۳۸ — ځانګړي شګولې او د بار لرې کولو ټیکنیکونه.

پروتوکول ۴۳

ډیجیټل بیا رغونیز وسایل.

ډیجیټل درملنې، هوش مصنوعی په مرسته څارنه، او د بیا رغونې لپاره د نوو ټیکنالوژیو لړ.

د دې عملي لارښود په واسطه، تاسو به وموميئ چې هغه ډیجیټل وسایل واقعاً څه دي، شواهد څه ښیي، او څنګه دوی — کاروئ پرته له دې چې دوی نوي ځنډ ګرځي.

په لومړي سر کې، د ښه‌ترې جوړښدلو سکتور د لسګونو کلونو لپاره ټیکنالوژي ته مقاومت کاوه - او دلته د یوې منطقي دلیل شتون درلود. ښه‌ترې جوړښدل په ریښتینې سیمه کې رامنځته کیږي، هغه ځای چې خلک سره تعامل کوي، هغه غږ کې چیرې چې یوه شخص تجربه بل چا تجربې سره مخامخ شي او یو واقعي شی لیږدول کیږي. د آرام اپلیکیشنونه او د هوښیار شمېرونکي د دې لیدو لپاره بد بدیل وو، او دا دواړه په ورته توګه ګټل یو فکتي تېم و. هغه وخت د بل ټیکنالوژیکي منظرې وه. د ۲۰۲۰ لسې په نیمای کې، د کلاینیکي لخوا منظوره شوو ډیجیټل وسایلو یو قبیل رامینځته شوی و. د ښه‌ترې جوړښدو په FDA تصدیق شوي او اکوسیستم کې یو ځانګړی ځای لري. د روغتیا کوډ شوي ډیجیټل درملنې، طبیبینو لخوا تجویز شوي، د بیمې لخوا پوښل شوي، او کینیکلینیکي ازموائنو له خوا ملاتړ شوي چې د اغیزمنتوب په اړه ثابتې څرګندونې لري، په مرسته د تم لپاره (AI) کوم چې ځینو مواردونو کې د مخامخ رواني درملنې سره ورته دي. هوش مصنوعی وړاندوینې سیستمونه، د فردي چلن او فزیولوژیکي نمرو ته وده ورکوي او د تم له زیاتیدو وړاندې ریښتینې مودې خبرتیاویږي. د ثبوتونو پر بنسټ د ذهن آرام پروګرامونه، منظم درملنې وړاندیز کوي چې د اندازه کولو وړ پایلې لري. دا وسایل د انسانی اړیکو، درملنې یا ټولنې ځای نشي نیولی. دوی هغه خالي ځایونه ډکوي - هغه وخت چې سپانسر نشي رسیدلی، د لس بجو په سه شنبې ورځ مابنام کله چې هوس راځي او بل جلسه څلور ورځې وروسته وي، هغه کس چې شپه کار کوي او نشي کولی د ماسمو ۷ بجو ناسته کې برخه واخلي. دوی دې ته اضافه دي، نه د دې پر ځای. دا پروتوکول یو عملي لارښود دی: څه شته، ثبوت څه ښیي، څنګه یوه وسیله کارولو دمخه یې ارزښت وویني، او څنګه یو متناسق سیټ جوړ کړئ. بدون هغه ډول اطلاع رسۍ چې د هرې جدا جدا وسیلې ارزښت کموي.

— 43.1 —

د FDA لخوا منظوره شوي درملي ډیجیټل علاج.

طبی مرستې چې تاسو یې ډاونلوډ کولی شئ.

لخوا جوړه شوي (FDA) ډیجیټل درملنې د روغتیا په کوډونو یوې قلمه ده چې د متحده ایالاتو د ډاکټرانو او ناروغانو سازمان ده - دا د عادي کلیکو لپاره کارول شوي اپلیکیشنونه نه دي، بلکې طبیبانه ماشینونه دي چې د درملنې لپاره اړین دي او کومې خاصې ستونځو لپاره یې کلینیکي ازموینې شوي چې د دوی اغیزمنتوب او خوندیتوب ثابت شي.

reSET او reSET-O — د موادو د کارونې ګډېو لپاره د کوډېشنز سلوک درملنې (CBT) برنامې. reSET او reSET-O (Pear Therapeutics) لومړۍ FDA منل شوي کوډونه برنامې وي چې په ځانګړې ډول د موادو د کارونې ګډېو لپاره جوړ شوي. reSET چې د افیونونو لپاره، reSET-O په ۲۰۱۷ کال کې تصویب شول؛ ځانګړې برخه لري، په ۲۰۱۸ کال کې.

دغه پروګرام: نږدې ۹۰ ورځنۍ کوډونه درملنې پروګرام ده چې منظمه درسونه، د مقابلې وړتیا پراختیا او د (CBT) بدل ورکړنې مدیریت وړاندې کوي—داسې جوړښت لکه چې په شتون کې د کوډېشنز سلوک درملنې د الکولو، کانابیس، کوکین او محرک موادو د کارونې ګډېو باندې پوښاک لري reSET. برنامو کې کارول کیږي. په ځانګړې ډول د افیونونو لپاره ډیزاین شوي ده. د عملیاتو په ډول: یو ډاکټر دا د درمل په توګه reSET-O نسخې په واسطه. مریض د نسخې کوډ په کارولو سره اپلیکیشن ηλεκτρονικής تجویزوي، او بیا... یوې ډاونلوډ کوي، ورځنۍ زده کړې چې لس تر پینځه عشره دقیقو پورې وي، ترسره کوي، او د فعالیت لپاره جایزې ترلاسه کوي (شړل شوی مدیریت)، او د نسخې ورکونکي چمتون د پرمختګ په یوه ډاش بورډ کې څارنه کوي. دا د ډیری سترو بیمو، میډیکیر او میډیکایډ لخوا پوښل شوي ده - معموله شریکه پیسې د نږدې دریو میاشتو پروګرام لپاره 0 څخه تر 50 ډالرو پورې وي.

Somryst - د انسونیا لپاره ډیجیټل CBT.

Somryst (چې FDA د انسونیا لپاره ډیجیټل معرفي سلوک درملنه (لخوا په ۲۰۲۰ کال کې منظوره شوې ده وړاندې کوي - دا د ثابت شوي، لومړۍ انتخاب علاج دی چې د خوب ستونزې لري، او دا په اوږدوکیږي د خوب دواوو څخه خورا مؤثره ده، او دا هیڅ ډول د کارونې خطر نه لري. د خوب بدلون له ۶۰٪ څخه تر ۸۰٪ پورې - کسانو ته په لومړۍ بیا رغیدو کې اغیزمن وي او دا د بیا تکرار یوه مهمه لامل ده. معیاري طبي ځواب

يو Somryst. خپل د کارونې خطر لري. دا خپله ترمیمونکې خوب نه راوړي - benzodiazepines یا z-drugs نږدې دریو میاشتنۍ منظم پروګرام چمتلوي چې د خوب محدودیت، د محرک کنټرول او ذهني بیا جوړونې په له پایلو سره مطابقت لري. کلاینیکي پایلې: ۶۰٪ کارونکي په CBT-I اړه درسونه شامل دي، او دا د مخ په مخ سره ورته دی. هیڅ ډول اعتیاد خطر نه CBT-I نهمه اونۍ کې عادي خوب ترلاسه کوي. دا اغیز د مخ په مخ شتون لري. دا غوره ده چې د پروتوکول ۱۷ (د خوب جوړښت) سره یوځای وکارول شي، ترڅو د خوب بیا رغونې لپاره بشپړ رفتار او بیولوژیکي لومړیتوب ولري.

— 43.2 —

بیاځې ځایه د خوښۍ څارنه.

پېښه تشخیص د فرد په کچه.

پروګرامونه CBT ډیجیټل بیا رغونې په ساحه کې تر ټولو مهم پرمختګ د لس ټبردې کلونو په جریان کې د اپلیکیشن پراساس سیستمونو پراختیا AI نه دي - دا برنامې ارزښته دي، مګر دوی د ثابت شوي درملتي چوکاټونو پر بنډار جوړ شوي. بلکې، هغه ده چې کولای شي د فردي چلند او فزیولوژیکي نمرو په اړه زده کړه وکړي او د دې وړاندوینه وکړي چې څوک د لوړې هوسا خطر سره مخ کیږي، حتی مخکې له دې چې هغه شخص په شعوري ډول پوهیږي.

ځای، ټولنیز شرایط، د تنښت توپیر او GPS، دا سیستمونه هم‌مهاله د ډیرې معلوماتو جریان راټولوي: ورځ نور فزیولوژیکي سیګنالان له ګرځنده وسیالونو څخه، ځان راپور ورکړل شوی حالت او ستونزه، او د ډیجیټل چلند نمایي په شمول د اپلیکیشن کارول او د اړیکو فریکونسی.
د دوه تر څلورو اونیو پورې د بنسټ دورې په جریان کې، د ماشین زده کړې ماډلونه د فرد ځانګړي نمایي پیژندنه - هغه شرایط چې په ثابت ډول د لوړ غوښ څخه مخکښږي. بیا به سیستم په ریښتیا وخت کې... ای Alert: د ټرې خطر زیات شوی دی. آیا باید خپل سپانسر ته زنګ ووهئ؟ آیا کولی شئ د خپلو پلانونو څخه یوې وسایلې کارولو سره د دې مقابله وکړئ؟ مداخله وړاندیزونه هغه څه پر بنسټ دي چې په پخوانۍ ورته حالاتو کې د فرد لپاره کار کړی دی، نه یوازې یو عام پروتوکول.
A-CHESS (چې ویسکانسین پوهنتون لخوا جوړ شوی دی؛ مطالعو - (عادت - جامع روغتیا وده ملاتړ سیستم شودلې ده چې ځینې ازموائښو کې د بیا رغیدو کچه تر 57٪ پورې کمول کیدی شي.
Triggr Health - یو ګرځنده حسور چې د ریښتیا په وخت کې فزیولوژیکي ځارنې او مداخله لپاره د اپلیکیشن پلیټ فارم ته د فعالیت په حالت کې دي. د reSET. سره یوځای شوی دی، د هوش مصنوعی پراختیا لري محرمیت په اړه فکر کول خورا مهم دي، ځکه چې دا سیستمونه د پراخ شخصي او فزیولوژیک معلوماتو قوانونو لاندې خوندي وي؛ مګر د مصرف کونکو لپاره د روغتیا HIPAA راټولوي. طبي کارونې معمولا د برنامې ممکن داسې نه وي. مهرباني وکړئ د محرمیت پالیسۍ په دقت سره ووینئ او په وه شئ چې کوم معلومات راټول شوي، څنګه یې زیرمه شوي، او که دا معلومات پلورل یا شریک کول کیږي، مخکې له دې چې تاسو د دې ډول هر سیستم کارولو ته پراساس کړئ. دا وسیلې په طبیعي توګه د پروتوکول 20 (د ټرو کچه نقشه جوړونه) سره مطابقت لري - لاندې دلیل. د کاري ځارنې له لارې، د ځان‌پوهیدو احساس وده کوي، چې بیا هوشمن سیستمونه یې په اتوماتیک ډول پرمخ وړي او پراخه کوي. دا پرمختګ، چې د لامل شوي مشاهدې څخه تر اتوماتیک پیټرن تشخیص او ریښتیا-وخته مداخله پورې اړه لري، د هوسۍ پوهیدو بشپړ پراختیا په توګه ګټل کیږي.

— 43.3 —

ثابتې شواهدو پر بنسټ اپلیکیشنونه او پراخه اکوسیستم.

د نسخې په څیر نه توزیع کېدونکي وسایل.

لخوا منظوره شوي درملي وسایلو څخه بهر، د شواهد پراساس او ټولنیزې اړخونو په ګډون یو پراخه سیستم شتون لري FDA چې د بیا رغونې د ملاتړ د جوړښت مختلفو برخو ته ځانګړي دي.

چې ډاکټر ایریک ګارلانډ له یوهټ ایټ سویټ په MORE (د ذهن تمرکز لرونکي بیا رغونې وده -- MORE لخوا منظوره نه ده -- دا یو رفتار کوډونکی دی، د طبي FDA ثبوت لري، مګر (پوهنتون کې پر لټه راوړی دی شتون لري. دا توپیر مهم نه دی؛ کلینیکي ازموینې ategoriaوسیلې نه، چې له همدې کبله یې بل قانوني ک مهمې پایلې ثابتې کړې دي. دا میخانیک یو ځانګړي او مهم مسلې ته پته ورکوي: د اعتیاد له امله مغز کې طبیعي خوشحالي سیستم کم شي (پروتوکول 10)، چې له همدې کبله خوشحاله کیدل ستونزمن کیږي. لومړي مرحلې د بیا رغونې په جریان کې، ناروغ احساس کوي چې ژوند بې کمال دی، او دا هغه ته اړوندبږي چې هغه د هغه یوې شیبې ته راستنیدو غواړي چې لا هم هغه ته خوشحالي راکوي. دې ته ځانګړی تمرین اړین دي ترڅو ظرفیت زیات شي چې څنګه طبي خوشحالي ترلاسه کړي—د غیر کیمیایي خوشحالیو په اړه د عکس العمل پراخولو لپاره، د ذهن تمرکز او بیا ارزښت ورکولو ټیکنیکونو له لارې. کلینیکي پایلې: د مسکنو د

ناوړه کارونې په کچه کې ۴۵٪ کموالی د مزمن درد لرونکو ناروغانو کې؛ ۳۰-۴۰٪ کموالی د تردو احساساتو شدت کې؛ د طبي خوشحالي تجربې کولو وړتیا کې اندازه شوې ښه والی—چې دا په مستقیم ډول هغه انډونیا ته ځواب وایي چې... دا پایښتې بیرته جوړېدل خورا ستونزمن دي. دا د اته اونۍ په موده د ګروپ پروګرام په توګه یا د اپلیکیشن له لارې د ځان لپاره د کارولو وړتیا لري.

برخې د بیا رغونې لپاره اپلیکیشنز او پلنوالی:

* **I Am Sober — د هوښیارۍ شمیر، ورځنۍ ژمنې او ټولنه؛ له تر ټولو کارول شوي اپلیکیشنونو څخه یو.**
* **Nomo — د لوبې کولو په واسطه هوښیاري ځارنه چې د مسؤلیت شراکت کوونکو سره.**
* **Twenty-Four Hours a Day — د ورځنۍ مراقبې کتاب دی، چې په پراخه کچه د ۱۲ ګامونو پروګرامونو کې کارول کیږي.**
* **Meeting and community access:**
  * **Meeting Guide (اپلیکیشن د AA رسمي) — د GPS پر بنسټ د غونډو موندنې؛ تر ټولو عملي وسیله ده چې څوک د ۱۲ ګامونو کار کوي.**
  * **NA Meeting Search — نارکوټکس انانیمس موندنې.**

SMART Recovery: د ۱۲ ګامونو چوکاټ لپاره ساینس پراساس بدیل؛ ایپ وسیلې او ټولنې ته لاسرسی چمتون کوي.
همکارۍ.
Sober Grid: یو ټولنیز شبکې چې په ځانګړي ډول د بېرته رغیدو کسانو لپاره ده؛ د هرې شیبو په اړه د همکارانو ته ژر تر ژور لاسرسی.
Loosid: بې عیشnLp، پیښې او ټولنه.
Quit Genius: د الکولو لپاره ایپ پراساس CBT (ذهني رفتار درملنه) چې د مؤثریت کلینیکي ثبوتونه لري.
زیان کمول.
Cutback Coach: د الکولو لپاره اعتدال مدیریت؛ د هغه کسانو لپاره چې هدف یې کمونې ده، نه بې عیشۍ. عصبي علم پر بنسټ جوړ شوی الکولي کمولو پروګرام.

څنګه د ریکاوري ایپ په کارولو دمخه یې وپرېښودل شي؟
آیا د دې ځانګړي تطبیق لپاره کوم خپاراتل شوي کلاینیکي معلومات شتون لري؟ نه د تجربو، بلکې خپاراتل شوي ازموائنې.
کوډ سره مطابقت لري؟ HIPAA که دا د روغتیا معلومات ثبتوي، آیا دا
آیا دا د محرمۍ پالیسي لري چې په واضح ډول تشریح کړي چې څه راټول کیږي او څنګه کارول کیږي؟
ایا دا ستاسو درملنې چمتوونکي سره یوځای کیږي؟
ایا ستاسو طبي متخصص کولی شي هغه څه وګوري چې ایپ یې لیدلی شي؟
آیا سوداګرۍ مادل شفاف او پایښت لرونکی دی؟ وړیا برنامې چې د روغتیا معلومات راټولوي. داسې معلومات ممکن پلورل شي چې دا معلومات پلورل کیږي - د تبادلې په اړه پوه شئ. آیا دا ستاسو ځانګړي بیا رغون پلان ته ریښتینی ارزښت زیږوي، یا دا هغه څه دوه ګونی کوي چې تاسو دمخه لرئ؟

ډیجیټل جوړښت جوړول.

ادغام ستراتیژی او پاکیزې معضله.

مور د یوې جامع او ساده وسیلې هدف لرو چې د بیا رغونې په کار کې مرسته وکړي، نه دا چې غیر ضروري معلومات زیات کړي. ډېرې اپلیکیشنونه د ښه والي تضمین نه کوي. د اعلانونو زیاتوالی د اعلانونو له حساسیت څخه خالي کولای شي؛ هغه اخطارونه چې د لوړ خطر په وخت کې مداخله کولو لپاره رامینځته شوي، کولی شي په شاوخوا کې موجود غږ شي چې ټول کیږي مګر نه پیژندل کیږي.

د وړاندیز شوي جوړښت په اړه: د څلورو ګنډلو څخه یوه وسیله غوره کړئ، تر ټولو ډیرې څلور اپلیکیشنونه. لاندې جدول هغه ګنډلې او انتخابونه لنډوي.

لایه

ټولیز.

پیوسته

لامل ۱ — د روغتیا کوډ لپاره.

reSET / reSET-O (که تجویز وشي); Somryst لپاره د خوب نشتۍ.

لخوا منظوره شوې؛ د ډاکټر لخوا تجویز شوي؛ د بیمې لخوا پوښل شوي؛ د ډیجیټل لایر لپاره کلینیکي بنسټ FDA.

د لومړۍ پیل د څارنې مرحله ده.

زینتي پلتفرم کارول، که شتون ولري؛ بل ډول، د پروټوکول ۲۰ (د تردو احساساتو نقشې جوړونې) لاندې A-CHESS یا ورته ШТУЦ لایحې ته د لاسرسي او ثبت کول.

ډاټې په پیژندلو او د ریښتینې مودې اخطارونو؛ د چلن او فزیولوژیکي سیګنالونو د هوسا وړاندوینې سره تړل.

دریمه دوره: د مهارتونو پراختل.

MORE ؛ د ذهن آرامۍ لپاره او د طبیعي ګټو بیا رغونې لپاره؛ CBT د منظم Quit Genius لپاره؛ SMART Recovery د ایپ ساینس پراساس وسایلو لپاره.

دریځي او عاطفي ظرفیتونه د درملو تر مینځ دورو کې وده ورکول؛ هغه کار چې د درملنې په جریان کې ترسره کیږي او هغه څه پیاوړي کوي چې درملنه پیلوي.

چې څلورمه دوره ده - ټولنه.

چې یو لاندې کوډونه وګورئ:
میتینګ لارښود (۱۲ ګامونه)؛ سابر ګرډ (همکار ټولنیز شبکې)؛ زه سابر یم (مسؤلیت نیولو لپاره).

اړیکې او مسؤلیت؛ د شخصي لیدنو او درملنې غونډې تر منځ د اړیکو د کمښتونو پوره کول.

ډیجیټل روښتیا معارضې.

د هغه وسیلې چې په کوم کې تاسو د بیا رغونې وسایل نصب کوئ، هغه همدې وسیله ده چې تاسو د فعال استعمال سره تړلې کسانو سره اړیکه نیولو لپاره کاروئ، د محتوای ډاونلوډ کولو لپاره چې د استعمال لامل کیږي، او د هغه پلیټ فارمونو په ګرځیدو لپاره چې مقایسې، اندیښنې او ناکامۍ رامینځته کوي چې بیا د راستنیدو مخینه کوي. د بیا رغونې وسایط د هغو ګواښونو په کور کې ځای ورکول چې دا وسایل یې د خوندیتوب له پاره جوړوي، یو ډول ملاتړ جوړولو ده. ترتیب مهم دی: پروټوکول ۵ (ډیجیټل ډیټوکس وکړئ) مخکې لدې چې د بیا رغونې اپلیکیشنونه اضافه کړئ. د هغه معلومات او برنامې له وسیلې څخه پاڅوئ چې د نشې کارولو سره تړاو لري، بیا د بیا رغونې لایه په پاک شوي بنسټ جوړ کړئ.
د نشې سپلونکو او د نشې کارولو سره تړلو کسانو ته د اړیکو معلومات محو کړئ.
برنامې چې د نشې کارولو محرک وي - که خوراک یو محرک و، نو د چمتو کولو اپلیکیشنونه؛ که مناسب وي، ځانګړي ډیټینګ اپلیکیشنونه؛ هر هغه پلیټ فارم چې ډاډه وي چې له بیا کارولو مخکې راځي.
د ټولنیزو رسنیو حسابونو یا فیدونو په اړه معلومات محو کړئ چې د مقایسې، ناکامۍ یا "زده کوونکي" احساسات رامینځته کوي او چې د بیا کارولو مخکې راځي. کرین ټایم محدودیتونه تنظیم کړئ چې د اوردې مودې غیر فعال استعمال د ځانګړي ویب پاڼو لپاره د اپ بلاکرونو په کارولو سره د مخنیوي ته اړتیا ولري، په هغه وختونو کې چې خطر لوړ وي.
د تمرکز حالتونه چې د پیژیرل شوي خطر دورو پر مهال د شتون لرونکي برنامو باندې محدودیت لګوي.
ټیلیفون یا د بیا رغونې برخې دی یا د خطر منظرې برخه ده. په ډیرو مواردونو کې، پرته له هڅومنډ تشبث څخه، دا دواړه په ورته وخت کې دي. تشبث یو ځل لپاره حل نه دی - دا د بدلیدو الګو سره اړین دي. هدف دی د هغه وسیلې حالت چې په عادي توګه د بیا رغونې ملاتړ کوي، نه د دې زیان رسوي.

— 43.5 —

کله چې ډیجیټل وسایل کار کوي — او کله د تعدیل اړتیا شته.

موثره ګډون لټونیزې نښې:

نښې چې د ډیجیټل لپر د ارزښت په اضافه کولو کې مرسته کوي:

*** د یوې شتون لرونکي AI له مخکې راځي او دا سم دی - دې یو څه تشخیص کړي چې واقعیا هغه چې پوهیدو احساس وشي، جوړ شوي وو.**
*** د مداخله وړاندیز په مناسب وخت کې ګټور وي، نه یوازې د خلکو ګوښه کولو لپاره.**
*** زده کړې په ثابت ډول بشپړیږي - ۷۰٪ یا له دې زیاتې د ټاکل شوې موادو څخه PDT.**
*** ستاسو چمتون د اپلیکیشن ډیټا په سیشنونو کې کتنه کوي او دا د کلینیکي کار لپاره معلومات برابروي، نه د CBT-I یا نورو مشابې کوډیشنل Somryst وسیلو په کارولو سره د بل څه په توګه. خپله خوب ښه کول د ډیریدلی شي.**
او MORE طبیعي خوشحالي احساس کولو ته اړتیا د وخت په تیریدو سره زیږي، او دا هغه بدلون دی چې ورته وسایل د ملاتړ لپاره رامینځته شوي دي.
دا اپلیکیشنونه د هغه وسیلو په توګه کار کوي چې تاسو یې کاروئ، نه د هغو مسؤلیتونو په توګه چې کله چې پدې کې وغورځیږئ نو احساس ګناه رامنځته کوئ.
تاوتریدو حجم مناسب دی - کافي چې ګټه ورسوي، مګر دومره نه چې شور رامینځته شي.

علامات د لپرد ځرنګوالي بدلون لپاره:
- اخطارونه له ډپرې څخه د لوستلو پرته رد شوي.
- تشدید (Burnout): ټولو اخطارونو په مسلسل ډول پام نه دي شوی - دوی د شومزې په څیر شوي او نور خپل کار نه کوي.
- اپلیکیشنونه د کلاینیکي اړیکې سره تړل شوي ندي - متخصص ته معلومه نه ده چې دا برنامې شتون لري یا

هغه د معلوماتو سره مینه نه لري.
- ګرځنده تلیفون کارول عموما زیات شوی دی - بیرته راځي کېدو برنامې بل لاره ګرځېدلې دي. د غیر فعالې کارونې لپاره، نه د فعالو وسیلو لپاره. لګښت یو خنډ دی؛ ډیری د روغتیا بیمې له خوا د وړاندیز شوي درجې لرونکي وسایل پوښل کیږي؛ مخکې لدې چې د احتمالي لګښت په اړه وړاندوینه وکړئ، د پلټنې کچه وپوه شئ.

بندیزه خبره:

په ریکاوری کې لومړۍ ټیکنالوژي ته مخالفت سم و، ځکه چې هغه د یوې مهمې شیبو محافظت کاوه: د دوه انسانانو ترمنځ نه بدلیدونکی اړیکه، د تجربو انتقال، او هغه ټولنه چې د ګډو ستونزو او بدلون لپاره د مشترکو ژمنیتونو په شاوخوا کې رامنځته کیږي. هیڅ اپلیکیشن یې ځای نشي نیولی. هیڅوک هم دې هڅه نه کوي. هغه څه چې ټیکنالوژي کولی شي ترسره کړي، هغه د خولو ډکولو دي - د سپښنونو تر مینځ وخت، هغه شیبه چې په ۳ بجو کې، غوښتنې نورې شیبې قوي وي. هغه کس چې د کار، جغرافیا یا مالي حالت له امله یې چې ستاسو ځانګړي نمرو ته زده کړي (AI) عادي لاره موخې ته رسیدل ستونزمن وي. هغه هوشنداره سیستم دي او په هغه وختونو کې خبردارۍ چې غوښتنې تر بل لوړې کیدو مخکې، یو درمل جوړونکی نه دی. دا یوه وسیله ده چې ستاسو د ځان پوهیدو ته هغه وختونه وغځوي چې ډیره اړتیا وه. اپلیکیشنونه بیاغوني نه دي. بیاغوني هغه څه دي چې تاسو د اپلیکیشنونو له لارې ترلاسه شویو معلوماتو سره کوئ. د دې وسیلو کارول وکړئ. دا نقشه په ځای کې سیمه ګڼل مه. ټیکنالوژي د خولو ځایونه ډکوي. انساني اړیکې پاتې برخه ډکه کوي. له هر لید څخه یوه وسیله. تر څو اپلیکیشنونو پورې محدود شئ. د هغه معلوماتو په کارولو سره چې دا وسایل وړاندې کوي. پاتې برخه لا هم ستاسو کار دی. اپلیکیشن بیاغوني نه دي. بیاغوني هغه څه دي چې تاسو د اپلیکیشن له لید څخه ترلاسه شویو معلوماتو سره کوئ.

پایله کوډ ۴۳ — د رغونې لپاره د ډیجیټل وسایلو.

پروتوکول ۴۲

تجريبي برخه.

د درملې مقاومت لرونکي ښېرته تر لاسه راوړنې لپاره نوي او څېړنيز علاجونه: دا څه دي، شواهد څه ښيي، او څنګه ورسېدنه يې وکړئ.

— د هغه کسان لپاره چې د عادي ميتودونو له امله ستونزه نه ده حل شوې، او چې د نوو ټيکنالوژيو په کارولو غور کوي.

اجباري طبي او څېړنيز اخطار: دا پروتوکول يوازې د زده کړې او معلوماتو لپاره ده. دا طبي مشوره نه ده او نه هم درملنې لارښود دی. هغه مداخلو چې په دې پروتوکول کې ياد شوي، دوی تجربوي، غير-ليبل يا څېړنيز دي. ډيری يې د مخدره موادو علاج لپاره رسمي منظوری نلری. ځينې يې د کومې کارونې لپاره هم منظور شوي نه دي. د خطرونو په ګډون کې د سينديدو، د زړه پېښې، منفي عکس العملونه، ذهني ناپايښت، درملیزې تعاملات، ککړ محصولات او مړينه شامله ده. هيڅکله هڅه مه کوئ چې تجربوي درملنې پرته له لايسنس لرونکي طبي متخصص څخه کاروئ. متخصصين، مناسب طبي څارنه او کنټرول، د خطرونو او منعيتونو بشپړ پوهيدو، او يو مناسب کلينيکي ځای چې د اضطراري پروتوکولونه شتون لري. د ځان پرله پسې درملنې هڅه مه کوئ. د غير منظمو توليداتو نه اخيستل. دا پروټوکول د متخصص طبي چارواکو سره په باخبره خبرو کې مرسته کوي. دا د طبي مشورې په توګه ندي.

د لومړي ځنډي بيا رغوني طريقې -- خوب، تغذيه، حرکت، درملنه، او ټولنيز ملاتړ -- د ډيرو کسانو لپاره، په ډيرو وختونو کې کار کوي. دا بنسټيز پروټوکولونه د دې چوکاټ په دننه کې هغه ستونزې هڅوي چې د اکثر مخدره موادو استعمال له امله رامنځته کيږي، او کله چې دوی مداوم او بشپړ تطبيق شي، ډيرو کسانو بيا رغوني ته رسي. مګر ځينې کسان نه توانيدای شي. ځينې کسان د عصبي کوډونو سره، د جنيټيک بدلونونو سره، د درملنې مقاومت لرونکي افسردګی تاريخ سره، شديد صدماتو سره، يا د ميکروبيوم بدلونونو سره ژورن دي، چې له همدې کبله معياري طريقې ناکافي حرکت رامينځته کوي. ډولې وسيلې کارول شوي دي. معياري پايلې نه دي راغلې. د دې حالاتو لپاره، د نوي او څېړنيز مداخلو يو لړ رامينځته شوی دی، چې له هغه ملاترتوب څخه تر لومړيوالي پورې او حتی خطرناک پورې اړه لري. دا پروتوکول هغه حده نقش کوي: دا مداخلې څه دي، شواهد واقعيا څه ښيي، دوی کوم خپرې وړي، او که چيرې دوی اړين شي، څنګه ورته نږدې شئ. د دې وسيلو سره تعامل لپاره دوه چوکاټونه شتون لري. يو يې جسم ته د بيولوژيکي ماشينونو په توګه ګوري. د بيو کيمياوي مداخلو په واسطه د کاري ظرفيت زياتول - دا هغه "quantified-self" نښه ده، چې د ځانګړو قابل اندازې پايلو پراختيا باندې تمرکز کوي. بل ډول، د بد حالتونو او ميکروبيوم مداخلو ته لېد په توګه د روحي يا شعوري عمل په توګه ګورل کيږي، چې له کلاينيکي ثبوت څخه بې طرفه ده. هيڅ يو مناسب نه دی. مناسب چلند هغه دی چې سختجاري وي او هم پرانيز وي: هغه څه ومني چې ثبرات ښيي، د خطرونو ته په واضح ډول پام وکړي، او د متخصصانو سره کار وکړي، ترڅو دا مداخلو يوازې ځان سره هڅولو.

— 42.1 —

د فضلې مايکرو بايوم انتقال.

د معدې د ژوندیو میکرو موجوداتو (باکټریا، ویریري او نور) د توازن بیا راوستل د د انتقال له لارې.

پروتوکول ۳۵ هغه شواهد وپلټل چې څنګه د معدې اکولوژي په مستقيم ډول د مغز سره اړيکه لري - او دا د مزاجه، هوسا، دا پوهه په (فکل ميکروبيوم ټرانسپلانټيشن) FMT. اندېښنې او د التهاب نښو باندې تاثير منديږي، د معدې-مغز محور له لارې يوه کلاينيکي مداخله کې پراخه کوي: د يو صحي اهدافع څخه د معدې اکولوژي د هغه کس ته ليږدوي، چا چې د هغه د معدې اکولوژي خراب شوی وي.

څه ده او شواهد څه وښيي؟ FMT

فِکالي مايکروبيوتا ترانسپلانټ د سکرين شويو، صحي اهدافع څخه پروسيس شوي د مدي توکي د ترلاسه کونکي د معدې-کولون ټراک ته ليږدولو عمل دی. د ليږل شوي توکي کې د اهدافع د ميکروبيوتای ټولګه شتون لري، کوم چې بيا د ترلاسه کونکي په معده کې ځای نيږي او د موجود اکولوژي ځايه کوي. د شواهدو له 90٪ څخه زيات FMT لاندې يوې مشخصې پېښې لپاره قوي ثابت دي: کوډيډز ډيفيسيل عفونت، چيرې چې شفايي نرخونه ترلاسه کوي، حتی هغه مواردو کې چې د څو انټي بايوتيک درملونو سره هم ځواب نه دی ورکړی. دا يو معين او ثابت شوی کلاينيکي کارونده ده. د مخدراتو او رواني روغتيا کارونې لا په لومړ فاز کې دي. څارويز مطالعې وښاندلې چې اندېښنې، د خفګان-شبيه چلند، او الکولي ترجيح کولی شي د ميکروبيوم ليږد له لارې د کسانو ترمينځ انتقال شي. د انسان په اړه خپرنې فعاله دي، مګر لا هم هغه کلاينيکي ازموينې نه دي رامينځته کړې چې هغه عادي کارونې ملاتړې کړي. د معدې او مغز اړيکه يو واقعيت

دی او اندازه کیدی شي. د میکروبیوم اغیزه د نوروټرانس میټر تولید، د سوز تشیر، او د واګوس عصبي پر مخ کولی شي په کلینیکي (FMT) په اړه ده. د عصبي لاري ثبت شوي ده. دا چې ایا د فکال میکروبیوتا انتقال ډول مهمو کچو کې دا پیرامیټریک بدلونونه په داسي توګه رامینځته کړي چې د مداخله کوونکو لپاره ګټه یوه مهمه خوندیتایي خبرتیا دا ده چې FMT ولري، دا یوې پوښتنې ده چې ځیرنه یې اوس مهال پلټنه کوي. د دا یوازې د متخصصانو لخوا ترسره کیږي. د کور په شرایطو کې د دې کار کولو هڅه خورا خطرناکه ده، ځکه چې د جدي اخته کیدو خطر شتون لري - هغه میکروبیوم چې شدید ناروغۍ په کمزوری سیستم لرونکو ته FMT ناروغانو کې ایجادوي، په معدې کې عام دي او به د ګټور میکروجنګونو سره لیږدول شي. کلینیکي پراخه اړتیا ده. ډونر د رورډونکو لپاره سکریننګ، د ریسیپینټ طبي چمتووالي، مناسب تحویل میتود، او د تعقیب ځارنه. دا یو طبي پروسه ده چې د طبي چارواکو اړتیا لري.

— 42.2 —

د مغزی تحریکي تشدید او ذهنی فعالې کولو په مرسته درملنې.

دو مختلفو لارو سره د یوې بنسټیزې ستونزې.

شدتونو یو ثابت عصبي نمونې رامینځته کوي: مخکینۍ قشر - هغه برخه د مغز چې د پلان کولو، د تمایلو کنټرول او د فوري پاداش غوښتنې په پرتله د اوږد مهالې غور سره د ځانګړي کولو وړتیا باندې حاکم وي - د لمبیک سیستم د تمایلو سرکټونو په اړه خپل نفوذ له لاسه ورکوي. TMS (د مغزي تحریک) او سایډلیک موادو سره مرسته کوونکې درملنې دا عدم توازن د مختلف میکانیزمونو له لارې هڅه کوي.

د ځانګړو مخې برخو ته د تمرکز شوي میګنټیک پالسونو په کارولو (TMS) ترانس کرینیل میګنیټک سټیمولیشن یې په 2008 کال کې د زیږدو لپاره منظوره FDA. سره غیر تهاجمی تحریک کوي، پرته له جراحی یا بیهوشۍ کړه، او د دې کارونې لپاره شواهد چې په اعتیاد باندې تمرکز لري - په ځانګړې توګه د هوس کمولو لپاره - تر چې د ډورزلټرال پریفرنټل قشر ته TMS: 2020 کلونو پورې وده کړې ده. په اعتیاد درملنې کې میخانیک کارول کیږي، د اجرایوي عملکرد پیاوړتیا کوي او د هوس سرکټونو کې فعالیت کموي. هغه مخې برخه چې اعتیاد پکې شتون لري. کمزوری شوي سیمه مستقیم تحریک کولو سره د فعالیت زیاتیدا کولای شي. ځیرنې په ځینو ازموینو کې د اعتیاد لپاره ۳۰ تر ۴۰٪ غوښتنې کمښت راپور ورکوي، مګر لاندې پایلې ترلاسه کیږي د درملنې او ژوندانه بدلونونو سره ترکیب شي، نه یوازې یوازینوب. وضعیت TMS کله چې لپاره د FDA: خپریدو منظور شوی؛ په اعتیاد کې د غیر-لیبل او ځیرنیز شرایطو کې مطالعه وشوه. پروسه: بې زیان؛ د بهرنۍ درملنې؛ معمول دوره ۲۰-۳۰ جلسې دي چې ۴-۶ اونۍ وخت نیسي. میکانیزم: د ډورسالټرال پریفرونټل قشر فعالیت پیاوړی کوي؛ د غوښتنې سرکت د زیاتوالي کموي. مؤثریت: د افسردي ځواب راکړنې کچه ۵۰-۶۰٪؛ د اعتیاد غوښتنې کمښت ۳۰-۴۰٪ په ځینو مطالعو کې.
بنه پایلې: د درملنې او ژوندانه بدلونونو سره یوځای، نه یوازې د جلا مداخله په توګه.

د سبډوټیک موادو سره د درملنې - دریو مرکباتو په مختلفو مرحلویو
سبډوټیک مرکبات له ډېرو روانپوهنځي مداخلو څخه توپیر لري. پر ځای چې ورځني او ثابت تعدیل یې وکړي، "دوی یوې دوره کې د عصبي ریښتګرۍ په درومي بدلونونو ته وده ورکوي - د "دفاعلت حالت شبکې (default mode network) ګډوډول، هغه برخه چې مغز د ځان لپاره کیسې جوړوي - کومه چې په دې مهال روانې الګو ته کتلې کیږي چې تکراري چلند یې خپرولی شي او ځینې وختونه بیا تنظیم هم کولی شي. د ثبوتونو او د خطرونو پروفایلونه په دریو مطالعو شوي مرکباتو کې ډېر توپیر لري. کټامین، د سپراواتو په توګه، چې د فډا له لورې منظوره شوې، د درملنې ته مقاومت کوونکي غم لپاره کارول کیږي (ایسکټامین ناسي سپرۍ). د اعتیاد لپاره غیر رسمي استعمال ځیرنیز شرایط کې امید راپور ورکوي. دا په کلینیکي ځایونو کې، د ځارنې تر څنګ، او د طبي پاملرنې لاندې ورکول کیږي. له دریو څخه دا ترټولو معتبره ده چې د عامې کتنې په معنی د کلینیکي کارونې لپاره شتون لري - هغه متخصصینو ته د لایسنس لرونکو چمتو کونکو له لارې ترلاسه کیدی شي. پسیلوکبین، د غم لپاره، له ۲۰۰۸ کال راهیسې د فډا د بېړني درملنې په توګه پیژندل شوی. د اعتیاد لپاره دریمه مرحله کلینیکي ازموینې تر ۲۰۲۴-۲۰۲۵ پورې فعاله وې. دا یو درملنځی چارچو ته اړتیا لري. او یوځای کول - د یادې مرکبې اغیزې په پراخه کچه د شرایطو پورې تړلې وې، او د درملنې اړیکې کیفیت او د سیشن وروسته د یوځای کولو پروسه په خپلو پایلو باندې ډېره اغیزه لري. دا اوس مهال په متحده ایالات کې د کلینیکي کارونې لپاره منظور شوی نه دی، پرته له ځیرنیزې خونډې څخه، که څه هم دا وضعیت بدل کیږي.
ایبوګاین
تر ټولو پیاوړي او تر ټولو خطرناک مرکب په دې کټګورۍ کې. دا د متحده ایالاتو په کچه یو "شیدول ۱" توکی دی؛ کلینیکي کارونه مکسیکو او کوسټا ریکا کې د لایسنس لرونکو کلینیکونو له لارې شتون لري. د اپوئیډ د کورنۍ په څرنګوالي یو ځانګړی میکانیزم شتون لري: ایبوګاین د اپوئیډ ریسیپټرونو د تساهل کچه د هغه ډول چې بل هیڅ مداخله نشي کولای، بیا تنظیموي، پدې مانا چې دا فزیکي کوډ بیا تنظیموي او په ورته وخت کې یو عمیق او اوږدمهالی بد حالت رامینځته کوي چې ډیری خلک یې تشریحوي لکه د ژورو ذهني معلوماتو ته فریم په اوږدولو سره د زړه QT رسېدل او پرې کار کول. د زړه خطر بوازې فکر شوی نه دی. ایبوګاین د بریښنایی فعالیت یو ځانګړي کچه) - چې هغه ډول اغیزه لري چې کولی شي ممټه ګډوډۍ رامینځته کړي، په ځیرکې د هغو کسانو کې چې... د هغو کسانو لپاره چې دمخه د زړه ستونزې لري یا هغه کسان چې داسې فریم سره تعامل کوي. طبیب ته اړوند ټیکنالوژي او د زړه ځارنه په جریان کې QT درمل مصرفوي چې د غیرقابل ومنل وړ دي، دا ضروري احتیاطي تدابیر دي. مړینې هغه ځایونو کې شوي چې چیرته مناسب طبي ځارنه نه وه ترسره شوې. مهم خبردارتیاوې په دریو برخو کې: ټول د ځینو درملو سره د پام اړین مخالفتونه

لري؛ ټول کولی شي په حساس کسانانو کې د ذهني ناروغۍ لامل شي یا یې شدت زیات کړي؛ ټول د تجربې وروسته د متخصص جلا علاج ته اړتیا لري؛ هیڅ یو یوازې درملنه ندي. کاتالیست هغه کړۍ دي چې یوې دروازې ته لاره هواروي - هغه څه چې دې دروازې دننه او وروسته رامینځته شي، پایله ټاکي.

— 42.3 —

NAD+ پیپټایډونه او

ټاکلي ترمیم او حجري بیا رغون.

بیا په مهمو مداخلو باندې، د مرکبات یو ډول شتون لري چې په ځانګړي توګه د حجری ترمیم او متابولیکي بیا رغوني باندې کار کوي - هغه زیان چې د دوړو لومړۍ استعمال د نسجونو، ریسیپټرونو کثافت او حجری انرژي سیستمونو ته اړوي.

BPC-157 — نسج ترمیم او معدې د بیا رغوني لپاره محافظتي مرکب 157 یو مصنوعي پیټایډ دی چې د FDA انسان د معدې عصاره کې شتون لرونکي پروټین څخه ترلاسه شوی. دا د لخوا د کوم کلینیکي موارد لپاره منظور شوی ندي. د ثبوتونو اساس عموما د څارویو مطالعو څخه اخیستل کیږي، چیرته چې دا مداوم او اغیزمن تاثیرونه د معدې دیوال، لیګامنتونو او ربط لرونکي نسجونو په ترمیمولو کې ښودلي دي، او همدارنګه د ډوپامین ریسیپټرونو بیا رغوني لپاره نوي شواهد شتون لري. د دې کاندید نظری تطبیق په اعتیاد له بیروت کیدو کې مستقیم ارتباط لري: کلونه. د نشې استعمال له کبوال د معدې سالمیت ته زیان رسوي، ریسیپټرونو د دې ځانګړو سیستمونو د BPC-157 کمښت راولي او رباطي باکتریاوو ته سوزش راوړي. باور دي چې چې په آنلاین سیندونو کې BPC-157 ترمیم سرعت لوړولی شي. د سرچینې مسله خورا مهمه ده. ډیری شتون لري، تایید نه دی شوی - غلط مقدار لري، ککړه لري یا په کلکه جعلي دي. که تاسو دا مرکب وکاروئ، نو دریمې اړخونو لخوا ازمول شوي سرچینې او طبي څارنه خورا مهم اضافه کول دي - دا د خوندي کارونې لپاره ترټولو لومړني شرطونه دي.

NAD+ — حجراتي انرژي بیا رغونه
نیکوټینامید اډینین ډای نیوکلئوټاید یو کو-انزیم دی چې هر ژوندي حجره کې شتون لري، او د انرژي متابولیزم په کلک ډول کموي - په ځیرکه NAD+ او حجراتي ترمیم لپاره خورا مهم دی. مداوم نشه مواد کارول تولید اغیزه کوي، چې دا یو له هغو دلایلو څخه ده چې ولې لومړۍ بیا NAD+ په مستقیم ډول د Alcohol انفوزیون په توګه IV NAD+ رغوني دوره کې خورا ستړي والی شتون لري. ډیری کلاینیکي پروګرامونه د کاروي ترڅو د وتلو مدیریت ته مرسته وکړي، او راپوروونه وایي چې دا د حاد وتلو نښو په کمولو کې موثر دی. findahelpline.com، بلو پرنټ، MTHFR، DRD2، COMT، Naloxone، انفوزیون - ترمیمي هسته IV

ښه ترین وړاندې کولو لاره؛ ۵۰۰-۱۵۰۰ ډالر په هر سیشن کې؛ د ځانګړو روغتیایی کلینیکونو له لارې شتون لري.
ناځلۍ سپري (Nasal spray) — اغیزمنتوب؛ ۱۰۰-۲۰۰ ډالر په میاشت کې.
زیرینې فورمولیشنونه (Sublingual formulations) — بې ثابت جذب؛ ۵۰-۱۵۰ ډالر په میاشت کې.
فونټې مخدیرات (Oral precursors) (NMN, NR) — ۴۰-۱۰۰ تر ټولو اسانه او لږ مصارفه لرونکي لاره ده؛ نه مستقیمه ده، خو د څېړنو ملاتړه شتون لري IV ډالر په میاشت کې؛ دا د د اوسنیو کارونې لپاره، د تېربدو له ستونزې څخه د ملاتړت لپاره شواهد تر ټولو مضبوط دي — کلاینیکي راپورونه ۳۰-۵۰٪ کموالی په تبربدو کې ناراحتی ښیي. ځینې پروګرامونو کې. د اورد مهال ښېرته راځي کیدو لپاره د کارولو څرنګوالی څېړل شوی دی. دا یو له هغه بریښناوو څخه دی چې په دې برخه کې لاسه لاسرسی لري او کم خطر لري، که څه هم لګښت لاهم د ترټولو مؤثره سپارلو میتودونو مخه نیسي.

— 42.4 —

بیاځل تري وړتیا.

څنګه چې زیاتې کچې د کار په اړه معلومات ترلاسه کړئ.

د کاري ځایونو او دندو لپاره د معلوماتو راټولولو لپاره، تاسو کولی شئ لاندې سرچینې وکاروئ:

* *د کاري ځایونو لیستونه*
* *دندو لیستونه*
* *خبرپاڼې*
* *ټرایډر سایټونه*
* *اجاره کودونه*
* *د کاري ځایونو په اړه معلومات د کاري ځایونو او دندو لپاره د معلوماتو راټولولو لپاره، تاسو کولی شئ لاندې سرچینې*

وکاروئ:

* *د کاري ځایونو لیستونه*
* *دندو لیستونه*
* *خبرپاڼې*
* *ټرانډږ سایټونه*
* *اجاره کورونه*
* *د کاري ځایونو په اړه معلومات*

د پرمختل مداخلو شتون یو ځانګړی او عام غلطي رامینځته کوي: د دوی کارول د هغه ستونزې لرونکي بنسټیزو کارونو څخه د مخنوي کولو لپاره. دلته استدلال منل شوی دی - دا ډیر جذاب دي چې په لوړ ټیکنالوژۍ حل کې سرمایې وشي، په پرتله بیا په غیر ښکلي ورځنیو عادتونو لکه خوب، تغذیه او ورزش باندې تمرکز وکړئ - مګر دا تل ناکام وي.

بنیاد مخکې له دې چې لمر وځلېږي. هغه څوک چې په میاشت کې سلګانې ډالر د پرمختللو سپیکولونو لپاره مصرفوي، خو یوازې پنځه ساعته خوب کوي، پروسیس شوي خواړه وخوري او ورزش نه کوي، نو هغه د بیا رغونې پراختیا ته اړتیا نلري. هغه په ګران قیمت د ستونزې څخه د ځان ساتنې هڅه کوي. سپیکولونه نشي کولی هغه کمیات جبران کړي چې د بیا رغونې لپاره اړین دي، ځکه چې بنیادي شرایط هغه څه چمتو کوي چې هیڅ سپیکول نشي کولای: هغه عصبي انعطاف چې کافي خوب تولیدوي؛ هغه معدې اکولوژي چې کافي تغذیه او متنوع غذا هغه داخلي عصبي کیمیاوي تولید ته ملاتړ کوي چې جسمي حرکت رامینځته کوي. تناسب شاوخوا دا دی: خوب، تغذیه او حرکت په نړۍ نهه ځل سلنې د ژوندانه طریقې له لارې چمتو شوي فزیولوژیک بدلون لپاره حساب وي. زیاتوالي، پیټایډونه او پرمختللي مداخلو شاوخوا پاتې ځل سلنې حسابوي - په حاشیې کې ریښتیا، ځینو مشخص حالاتو لپاره مهم، مګر د دې نهه لسې له نشتوالي څخه د جبرانولو توان نه لري. مناسب ترتیب: خوب - اووه تر نوو ساعتونو پورې؛ دا یوازینۍ تریاکیو څخه د خلاصون لپاره ترټولو مهم جسمي مداخله چې کومه شتون لري او دا هیڅ قیمت نه لري.

تغذیه - پروتوکول ۱۸ (تغذیې ته وده ورکول): د بیا رغیدا په وده کولو تمرکز وکړئ، نه د دې زیان رسوي.
حرکت - پروتوکول ۱۹ (د ورزشونو درملپوهنه): د بدن له خوا تولید شوي طبیعي عصبي کیمیاوي توکو ملاتړ ترلاسه کړئ.
کله چې MTHFR تغذیې موجود وي، نو لومړني کچه ملاتړ وکړئ - دا د یوه مهم خنډ په حل کولو تمرکز کوي.
بیا وروسته، او یوازې یو متخصص له مشورې سره، دې زیاتوالي ته اړتیا ده، نه د بنسټ ځای نیولو لپاره.
دا یوازې د ښکلا لپاره ده. د خوږو جوړولو نه کړئ. لومړی باید خواړه تیار شي.

— 42.5 —

دا کاري چارې چې دا وسیلې نشي کول:

د بیولوژیکي مداخلو محدودیتونه.

دا پروټوکول کې شامل مداخلې د بیولوژیکي ستونځو په اړه دي - د معدې اکولوژۍ، عصبي شبکې، حجرې انرژۍ، او ریسیپټر کثافت. دا د بیا جوړیدو فزیکي بنیا لپاره ریښتینې ګټور نقطې دي. دوی ټولټال بیا جوړیدو نه دي.

د کارولو وروسته څه پاتې کیږي؟ (Ibogaine) د ایبوګاین
ایبوګاین کولی شي اپیویډ ریسیپټرونو ته د تساهل وربخښنې ته مرسته وکړي. دا نشي کولای چې یو شخص ته دا درس ورکړي چې څنګه د عادي ورځې په جریان کې ستونزو سره مبارزه وکړي.
کولی شي د هوسا کولو د لړۍ د زیاتوالي کمولو کې مرسته وکړي. دا نشي کولای د هغه کس د اړیکو TMS معلومات له منځه یوسي چې معمولاً بیا ځلې کیدل ته لامل ګرځي.
کولی شي د معدې په کچ کې بدلون راولي. دا نشي کولای د مور یا پلار سره د اړیکې ترمیم وکړي FMT.
کولی شي حجره انرژي بیرته عادي کړي. دا نشي کولای یو دلیل برابر کړي چې څومره مهمه ده چې NAD+ سهار له خوبه ووځي. صبحانه. دا وسایل یو فرصت رامینځته کوي -- د بیولوژیکي اغیزو کمیدو یوه دوره، چې په دې دوره کې رواني او اړیکو کارونه لا ډیر اسان شي. هغه څه چې دغه دوره کې او وروسته وشي، هغه کار دی چې پر دې ټاکیږي چې آیا دا فرصت وکارول شي که نه.
درملنه -- د هغو کیسو څیړنه او تعدیل چې چلند ته لامل ګرځي.
ګډون -- د انزوا مخنیوی چې بیا ځلې کیدل یې چټکوي.
مکتب -- د هغه خالي ځای ډک کول چې نشه مواد پکې درلودل.
مهارتونه -- د ژوند عادي ستونزې پرته له کیمیاوي لارو څخه حل کړئ.

بایولوژیک کار او رواني کار سیال نه دي. هیڅ یو یوازې کافي ندي. هغه څوک چې یوازې بایولوژي ته پاملرنه کوي او د اړیکو او رواني کارونو ته ښه پام نه کوي، به دا وګوري چې پاک شوې بایولوژي بیا هم د هغو الګو په پرتله ډکوي چې له مخې یې یې کمزورې کړې وه. هغه څوک چې رواني کارونه کوي مګر د هغه بایولوژیک شرایطو ته پاملرنه نه کوي چې دا کار دوام ورکول یې لږترلږه کړي، دې د اړتیا وړ نه دي، مګر کولی شي

مرسته وکړي. دا چټکیدونکي دي، نه معجزې. د دوی په کارولو سره، فرصتونه خلاز کړئ. له دې فرصتونو څخه کار واخلئ.

د پایلې لپاره خبرداری: د ازموینې څانګه د هر چا لپاره نده. ډېری خلک د بنسټیزو پروټوکولونو له لارې تربا کیږي، چې دا پروټوکولونه په ثابت ډول او په بشپړ ډول د وخت په تېرولو سره تطبیق شوي وي. د هغه کسانو لپاره چې د عادي طریقو څخه موخه ترلاسه نه شوې - هغه کسان چې د ټاکل شوې لارې تعقیب کړی دی، مګر سستم لا هم ناکام شوی دی - دلته تشریح شوې ابزاره ریښتیني فرصتونه وړاندې کوي. دې ابزارونو سره په متخصصو لارښودانو سره کار وکړئ. یوازیتوب نه. او نه د انټرنیټ مشورې او تایید نه شویلو محصولاتو سره. د طبیبینو سره چې اړون فزیولوژي پوه وي. څوک کولی شي د څانګړو مخنویو په اړه پرېکړه وکړي، څوک کولی شي هغه څارنه چمتل کړي چې ترټولو جدي خطرونو ته لمن وهي، او څوک کولی شي هغه یوځای کولو ته ملاتړ وکړي چې ټاکي کنه بیولوژیکه مداخله د پایښت بدلون رامینځته کوي یا یوازې تمپورو راحت. جسم یو ماشینونه نه دی چې پرته له عواقب څخه وکارول شي. دا یو ژوندی اوبستن دی، او هغه لومړني مداخلې چې ورسره مینه لري، ځکه قوي دي چې دوی په خورا پدې سطحه ورسره مینه لري. عمق او ځواک د مناسبو اقداماتو غوښتنه کوي. پاملرنه او مناسبه تخصص. لومړی بنسټ، بیا مخکې ودریږئ. دا د پرمختګ عوامل دي، نه معجزې. د متخصصانو لارښوونې په واسطه کړ خلازم کړئ. بیا یې دننه کار وکړئ. هیڅکله یوازیتوب مه کوئ. هیڅکله هم د مناسبو طبي متخصصینو له څارنې پرته.

پایله کوډ ۴۲ — ازموینی برخه.

— د لومړۍ سیمې په پای کې —

.جلد لسم - کلینکي مقالې او وبا لرونکي تاریخ

.ایچ آی وی/اس ټی، خوب د جوړښت، ناروغتیز زیان او هغه تاریخ چې دا کړکېنه رامینځته کړه

د وبا په تاریخي او کلاینیکي شرایطو تمرکز کوي، دا د هغه خلکو لپاره ده چې ژوره لټون لري، د هغو کسانو لپاره "C" سیریز یا جنسي ناروغیو تشخیص سره ټرلي دی، د هغو کسانو لپاره چې د درملنې سیستم له امله زیانمن HIV چې د دوی ژوند له شوي دي، او د هر هغه چا لپاره چې غواړي نه یوازې دا پوه شي چې ورته څه وشول، بلکې دا هم ولیږي چې هغه شرایط څنګه رامینځته شول چې دا موکنه یې ممکن کړه. دا مقالې هغه وخت وپریږدئ کله چې تاسو په کافي اندازه ثابت یاست ترڅو دوی ولولو.

سینټوریان پیپر سي-۳۳

د وبا archeology.

څنګه د نشې کوډو جوړول، خرید، مجرمي ګرځول او ګټه اخستل وشو -- د هغه صنعت تاریخ چې د بیا رغون څخه مخکې و.

په اړه قوانینو، هغه عجیب درمل چې کړکیچونه رامینځته کړل چې وایې یې حل کول غوښتل، او د علاج د الک ohol — لیندارہ اقتصاد.

هغه څوک چې د ببرته رغیدو ناسته کې ګډون کوي، ورته تلواو په C-33.001. معمار د لاګونو ریکارډ - داخل ډاګه وویل شوې چې هغه ناروغ دی. د دوی د اعتیاد کیسه لکه څنګه چې یو شخصي کیسه پیژندل کیږي - د بیولوژ، اراده یا شخصیت ناکام چې د دوی ځانګړي ژوند ته ورورسید او اوس باید یې هغه وکړي. دا ناسته شتون لري ترڅو له دوی سره مرسته وکړي چې دا موضوع په ګوته کړي. د دولس ګامونو شتون هم دی ترڅو له دوی سره مرسته وکړي چې دا موضوع په ګوته کړي. درمل لرونکي مرکز، درملو کوډ، او د بهرنۍ مراجعینو پروګرام -- ټول دا د مرستې لپاره شتون لري چې دوی یې د دې ستونزې په حل کولو کې کار وي. هیڅ یو یې درواغ نه دی. او هیڅ یو یې بشپړ کیسه نه ده. دا وبا یوازې له شخصي بیولوژ څخه نه راورسیده. دا د صنعتونو لخوا جوړه شوې وه -- محصول تر محصول، پالیسي تر پالیس، او لس کلنې دورې تر لس کلنې دورې پورې -- چې ګټه یې د خلکو په روغتیا کې نه وه چې د دوی محصولات مصرف کاوه، بلکې د دې مصرف دوامولو کې وه. دا پوهیدل چې څنګه دا وبا رامینځته شوه، یوازې اکادمیک کار نه دی. دا د دې لپاره اړین شرط دی چې ولپوهیږئ ولې فردي بیا جوړیدل هم اړین او هم ناکافي دي - او ولې هغه جوړښتونه چې د کړکیچ لامل شوي، تل د دې ځواب ویلو څخه ګټه پورته کول غواړي. دا مقالې د وبا ارچهولو ده: هغه څه چې چې فینټانیل سکارندوي دي، هغه στρωμα د اوسني کړکیچ لاندې خښ شوي وو، د هغه ځایونو په پلټنه. هغه د درملو تولید صنعت دی. د هغه قانوني لاس‌وهنې چې دا موکنه یې رامینځته کړه.
د درد د یو مثل شوي انساني تجربې په توګه د کلتورې ورکړې.
د AA (Alcoholics Anonymous) پېل چې څوک یې په بشپړ ډول تشریح نه کوي.
د منع قانون او د هغه ناڅرګندونې بدلونونه.
هیروین په توګه ماشومانو لپاره کوډین او کوکین په توګه پوپ لپاره درمل.
په ټولیزه توګه، دا جوړښت لاندې څخه پورته دی. تاسو د دې کالم په سر کې شخص یاست. تاسو یې نه وي جوړ کړی. مګر تاسو پرې ولاړ یاست. د هغه ځمکې پوهیدل چې لاندې یې یاست، ستاسو د ودې اړیکې بدلوي.

— سي-۳۳.۱ —

د AA ربښه - هغه څه چې تاریخ یې پټوي.

پټول د تواضع نه وه، بلکې د قانوني محافظت یوه بڼه وه.

الکحولستانو په نوم سازمان د ۱۹۳۵ کال کې په اکرا، اوهایو کې د بل ویلسن (بل ډبلیو) او رابرټ سمت (ډاکټر باب) لخوا تاسیس شوی و. د دې سازمان په روایتونو کې د روحاني اړخ باندې تاکید وشوی دی، چې پکې د اکسفورډ ګروپ اغیزه، د مذهبی تجربو ډولونه، هغه ژغورونکې روحاني تجربه چې بل ډبلیو یې په "بیګ بوک" کې تشریح کړې ده، او هغه زنجیر چې یو الکولیست بل ته مرسته کوي، چې له نږدې نه شاوخوا درېو لسیزو راهیسې دوام لري.

د AA دې موضوع په اړه لږ وینا کېږي: هغه شرایط چې رامنځته کیدو لامل شول.

حرام پای او د ۱۹۳۵ کال قانوني وضعیت
حرام په دسمبر ۱۹۳۳ کې پای ته ورسېده. د لس ترياو کلونو لپاره، الکولو تولید او پلور یو فدرالي جرم و. هغه کسان چې د دې دوره کې الکول مصرف کړی و - او چا چې د الکولو پر وړاندې د اړتیا احساس وکړ - یوه غیرقانوني کار ترسره کاوه. هغه طبیب چې درمل جوړ شوي الکولو تجویز کول، د ځانګړو استثناوو په واسطه کار کاوه. هغه عصبیت پوهان او روانی متخصصین چې د الکولو له امله رامینځته شویو ستونزو سره معالجه کول، د جدي قانوني شرایطو لاندې وو. د سیمې په اړه. کله چې منع کول پای ته ورسید، د الکولو اعتیاد هم پای نه شو. هغه خلکو شمېر چې شدید الکولیست درلوده او د منع کولو پر مهال پټ وو، بیا څرګند شول—مګر د دوی د علاج لپاره قانوني، کلتوري او طبي چارچنې په کلکو ډول نه وې جوړې شوې. هیڅ درملنیز زیربنا نه و. هیڅ کلاینیکي پروتوکول نه و. ډیر بدنامی موجود و او ځینې ربښتینی درملنیز ناامید: د طبي اجماع له مخې، الکولیستان په طبیعي توګه د بیا رغونې توان نلري. بل ویلسن. هغه یو سټاک بروکر و چې د څښتن له امله یې مسلک نړۍ ته واچوله. هغه څلور ځله په دلیل د الکولو سره تړلي ذهني ستونزو لپاره روغتون ته لېږدول شوی و. د هغه طبیب، ډاکټر ویلیم سیلکوورث، یو نظر رامینځته کړ چې هغه مهال (۱۹۳۵ کال) لپاره بې پلوه و؛ دا چې څنګه الکولیزم د بدن "حساسیت" او ذهني "تبر" دواړو له امله رامنځته کیږي. د ویلسن روغتون علاج کې "بیلاډونا درملنه" هم شامله وه، هغه ډول درملنه چې په کې د اټرپین او

هینبین (دوې نباتات) کارول کیده، کومه چې په نیویارک کې د ټاونز روغتون کې کارول کیده. دهغه مشهور جوړښت ته مرکز وګرځیده، په AA معنوي تجربه د دې درملنې په جریان کې وشوه. هغه "سترګې پټول" چې د لومړي سر کې، یوازې یو معنوي عمل نه و چې د ځان کمولو هدف یې وو. دا یو قانوني او مسلکي محافظت کې برخه AA مکانیزم و. طبیبان، منځیانان او سوداګران چې د الکولي سره ستونې درلودې، کولای شول په واخلي پرته له دې چې د دوی مسلکي لایسنس یا شهرت ته زیان ورورسېږي. یو طبیب چې په سترګو پټولو کې ګډون کوي، هغه طبیب نه دی چې خپره کړې وي چې هغه داسې حالت لري چې به... هغه AA سره په خپل مسلک پای ته ورساوه. هغه دودونه چې په اړه د نامعلوم وه، د هغو کسانو ساتنه کوله چې ګډون یې که جوړ کړی و. دا هغه AA خرګند شوای وای، به دوی ته ډیر زیان اړولی وای. دا شرایط هغه څه کم نه کوي چې شکل تشریحوي چې څنګه جوړ شوی و - او ولې نامعلوم دود، د رسمي مشر نشتوالی، د غیر-مسلکي جوړښت، او د کلاینیکي ټراک سره مخالفت، په پام کې نیولو سره مناسب وو، چې له املې یې د متحده ایالاتو په ۱۹۳۰ کلونو په ځانګړې قانوني او کلتوري شرایطو.

د ټولنیز جوړښت په اړه AA د اکسیفورد ډلې او د لومړي.
له خوا تاسیس شوی و، Frank Buchman د اکسیفورد ډلې یو مسیحي سازمان و، چې امریکایي لوټري قس او د لس نیمې پیړۍ او شلو نیمې پیړۍ په جریان کې د بالخیښو کلاسي طبقې پروټستانتانو ترمینځ مشهور و. د دې عملیات - اخلاقي تفتیش، اعتراف، جبران، لارښود - په مستقیم ډول د باروي پیلګاونو اغیزه وکړه. بل ویلسن د یو دوست له خوا د پراختیا په اړه د معلوماتو تر لاسه کولو وروسته ورته معرفي شو. د اکسیفورد ډلې غړیوال عموما زده کړي متخصصین او ټولنیز اعتبار لرونکي خلک وو - دا هغه ډیموګرافي دی. د الکولي د کارې په اړه د مجازاتو له عواقب څخه تر ټولو لرې کسان هغه دي چې د الکولي د کارې له املې جرمونه کوي. په ۱۹۳۹ کال کې د اکسیفورډ ګروپ نه جلا شو، نو دا د روحي میتودونو سره مخ شوی، مګر په AA کله چې خرګند ډول یې خپلو خلکو ته پراخه کړی و: د "بیګ بوک" کیسې په ډاګه انتخاب شوي وو ترڅو کارګر او مهاجر الکولیستانه استازیتوب وکړي، نه یوازې هغه طبقې چې اکسیفورډ ګروپ یې راجلب کړي. دا ټولنیز رسمي تاریخ کې وویښ. مګر دا د دې لپاره مهم دی چې وموم شئ چې د دولس AA اړخ خورا نادر دی چې د ګامونو میتود څوک و. د چا لپاره جوړ شوی، کوم خلکو ته یې ډیر مناسب دی، او ولې ځینې خلک چې د واک، ټولنې، دیني دودونو او مؤسسو سره مختلف اړیکې لري، ځکه چې دا نمونې دوی ته کم لږ موندل کیږي. دا نمونې په یوه ټاکلي ټولنیز شرایطو کې، د یوې ځانګړې ډلې لپاره، او په یوه ځانګړي تاریخي دوره کې جوړ شوی و. دې یې نړیواله کچه ته هم کارول شوي. مناسبت تل نه دی.

— C-33.2 —

د عجیب درملو ټولګه.

هر کړکېچ د هغه درمل له املې رامینځته شوی وي چې دا یې لامل شوی و.

د اعتیاد د درملو تاریخ هغه حلونو تاریخ دی چې بیا ستونې شول. له تیرو ۱۵۰ کلونو راهیسې، په هر توکو د بحران ځواب دا و چې یو نوی ترکیب معرفي شي—چې پیاوړی، ښکاري او خورا بازارمند وي— چې ادعا وشي چې دا د مخکینۍ توکي د زیانونو ته د ځواب ورکولو لپاره دی، بلکې بیا یې هم نشل کاږدول. دا ادعا تل غلطه وه. راتلونکی بحران تل ستر وو.

دوران.

محصول / درملنه

دا څه وه او دا څه کار کاوه؟

۱۸۸۰ لسمه.

رادیوم اوبه / رادیتور

رادیواکتیو اوبه چې د رادیئم او میسوتوریم لرې، په توګه بازار منځل شوه او د روغتیا تقویتونکي او انرژي زیات کوونکي په توګه وړاندې شول؛ صنعتکار ایبن بایرز ۱,۴۰۰ بوتلونه مصرف کړل او له رادیوم سمون څخه ومړ؛ هغه خپل ځواک او سر له لرې شو.

۱۸۸۰ عهد – ۱۹۰۰ عهد

کوکایین د درد آرامونکي ټوپونه / کوکا شراب

کوکایین د ماشومانو د دندونو درد لپاره درملو، ګلو لوزنجونو او وین مارپانی (د پوپ د تایید، ناپلیون دریو ډالۍ) کې شتون لرې؛ کوډاکولا تر ۱۹۰۳ کال پورې کوکایین نه و؛ د کوکایین لرې کولو بهیر د نسلي سیاستونو له املې وشو، نه د روغتیا اندیښنو له املې.

لس کلونه – ۱۹۱۰ لس کلونه ۱۹۹۰

هیروین، کوډر سیرپ (بایر).

بایر شرکت، ډیاسیټیل مورفین چې "هیروین" بلل کیږي (د جرمني کلمې "هیرویښ" څخه اخیستل شوي)، یوه سوداګرۍ نوم وه او دا د غیر کاوتونکي خوکې کمونې په توګه بازار ته وړاندې شوه؛ د ماشومانو لپاره وړاندیز شوی و؛ له دې سره ۲۲ هیوادونو کې خرڅول کیده؛ او په شدت سره د کوډین څخه ډیر خوندي اعلان شوی و.

کلونه – ۱۹۶۰ کلونه ۱۹۳۰

میتامفیټامین - پیرۏټین، بینزډرین

امفیټامین د بخار لپاره ۱۹۳۳ کال راهیسې په آزاد ډول پلورل کیده؛ میتامیفیتین (پرووېتن) د دویمه نړیوالې جګړې پر مهال د جرمني پوځیانو ته ورکول کیده؛ بنزیدرین د خفګان، سیلان او نارکولپسی لپاره بازار منځل شوی و؛ "پې پلس" په هرې امریکایي درملنې خونې کې موجود وو.

کلونه – ۱۹۷۰ کلونه ۱۹۵۰

تالیډومایډ

د سادېدو توکو په توګه بازار ته وړاندې شوي، چې د مور لپاره يې خوندیتوب اعلان شوی و، ترڅو د ناروغ له املې د مېرمنې حالت کم شي؛ دا توکي په نړیواله کچه ۱۰۰۰۰ څخه زیات شدید نسلي عیبونو موارد رامینځته کړل؛ دا محصول په کال ۱۹۶۱ کې بازار نه ورکړل شو؛ خو لس کلونه وروسته په متحده ایالتونو کې د جذام او څو میا یوما لپاره منظوره شوه.

شپږم لسیزه

ایچ‌اس‌ډي - سی‌آی‌ای / روانی متخصصین

د سیا د MKULTRA پروګرام په توګه کارول LSD واورولە؛ همداشان دا د الکولیزم لپاره درملنې په توګه کارول شویو کسانو باندې کیږی ګرانټ، اولډس هاکسلي او لسګونه کلتوري شخصیتونو قانوني ډول يې (د بنسټښونکي، بل وی، يې ملاتړ وکړ AA) کښده ترلاسه کړی و.

کلونه ۲۰۰۰-۱۹۹۰

"اوکسی کنټین: "درد په توګه پنځم حیاتي نښه

امریکن پین سوسایټ، چې د اپیوېډ جوړونکو لخوا تمویل شوي وه، په یوه کمپاین کې درد يې پنځم حیاتی نښه وبلله؛ طبیبین د دردو ناکافي علاج لپاره درجه بندي او دعوا وشوله؛ دا د پوردو کمپاین لپاره مثالي تنظیم او کلتوري چاپیریال رامینځته کړ.

ټاکل شوی لړی تصادفی نه دی. هغه تکراري جوړښت - بحران، درملنه، ستر بحران - د نښه نیت لرونکي خطاوونو لړ نه ده. ډېری مواردو کې، هغه صنایع چې درملنې تولیدوي، خپلو محصولاتو د اعتیاد وړتیا په اړه پوه وي او یا يې دا معلومات په فعاله توګه سرکوب کړي وو، یا يې د غیر اعتیادیزې ادعا په توګه د بازار مالتړ لپاره کارولی و. بایېر شرکت ته معلومه وه چې هیروین اعتیاد منونکی دی، له هغه وخت څخه چې یوه میاشت وروسته يې معرفي شوی و. دا شواهد د شرکت په داخلي ریکارډونو کې موجود دي. شرکت د لسګونو کلونو لپاره د دې محصول په نړیوال بازار رسولو دوام ورکړ. د پوردو فارما داخلي اسناد، چې په محکمې کې افشا شوي وو، وښیو چې چارواکو په ۱۹۹۷ کال کې، له پیل څخه یوازې یو کال وروسته، د اکسی کنټرن د ناوړه کارونې په اړه پوهیده او دا معلومات په موخه خپروو. همداشان دوی د ډاکټرانو تشویقی پروګرامونو ته تمویل ورکولو دوام درلود. دا یو سوداګر میتود دی. یوه کړکېچ رامینځته کړئ. د دې کړکېچ ځواب جوړ کړئ. د ځواب لپاره د اعظمي عواید ترلاسه کولو موقع برابر کړئ. کله چې ځواب یوه نوره کړکېچ رامینځته کړي، چمتل شئ. دا یوې سمجوالۍ نه ده. دا د شرکتونو تاریخ دی چې ثبت شوی دی، او له همدې کبله جرمي محکمه بندیزونه، ملي قضیو ته د تسلیمیدو او په دوه لسیزو کې نیم میلیون امریکایانو مړینې شوي دي. هغه وبا یو تصادفي قضیه نه وه. دا د هغه منظمې چاپیریال وړاندوینه وه چې صنعتي ځان راپور ورکولو باندې تمرکز درلود، په پرتله بې طرفه څارنه، او په یوه کلتوري دوره کې چې درد مدیریت ته طبي وده ورکړې وه، کوم چې د ډله ایز لپاره مناسب زمینه برابروله. د عملیاتو د تجویز کولو په اړه معلومات.

— C-33.3 —

صناعي تمرکز د وخت له مخې ترتیب.

د هر ډول نشه موادو څنګه وبا شوه - او څوک د دې نه ګټه پورته کړله؟

د وبا خپرېدل په یو ډول نه و. هر ډول نشه مواد خپل لړ درلوده - د صنعتي هوسا، بازار د ډېروالي، د زیان شواهدو ظهور، قانوني اقدام، او وروسته بیا کړکېچ - او هر کړکېچ بل ته لاره هوارده.

دوران.

مواد / چلند

د کړکېچ څخه مخکین علاج.

۱۸۶۰ ع او ۱۹۰۰ ع تر منځ

شربت -- لومړنۍ وبا.

په توګه بازار منده شوې، د "عصبیت" او ښځینه شکایتونو لپاره درمل؛ مورفین د (کې حل شوی laudanum چې الک) لاډینم لپاره مخه د کوډو لپاره تشویج وشو؛ دا درمل بیا بل وبا رامینځته کړه laudanum الک.

۱۸۸۰ عهدونه – ۱۹۲۰ عهدونه

مورفین او هیروین.

کوکایین د مورفین په توګه تشویق کیږي، چې غیر اعتیاد لرونکی دی؛ هیروین (بایر سوداګریز نښه، ۱۸۹۸) په توګه بازار منځل شوی و، چې د مورفین له اعتیاد څخه خلاصون او ماشومانو د خکې لپاره غیر اعتیاد لرونکی درمل دی؛ هر درمل د هغه حالت څخه بدتر و، چې يې علاج کولو ته اړتیا وه.

کلونه ۱۹۲۰-۱۹۳۰

د نشې منع کول او پټه الکohol.

شریان په کال 1920 کې جرم ګرځول شوی و؛ سازماني جنایتونو ته د تمویل وده وشوه؛ د صنعتي الکولو سره کوډ شوي زیریني عرضه، چې 'جیک لیګ' پارالیز او ډله ایز سمونه لرل. درملنې یو خطرناک محصول رامینځته کړ.

کلونه – ۱۹۵۰ کلونه ۱۹۳۰

باربیټورېټونه او لومړني آرامونکي.

باربیټورات دوا په وړیا توګه د اندیښنې او خوب نشتې لپاره تجویز شوي؛ شدید معتادیت او زیان منل شوی؛ بنزوډیازیپینونه ۱۹۵۰ کلونو کې د خوندیا بدیل په توګه معرفي شول.

کلونه – ۱۹۷۰ کلونه ۱۹۵۰

بنزیډیازیپینونه (والیوم، لیبریوم).

والیم په لس تر لسونو کاله کې د نړۍ تر ټولو کارول شوي دواؤ په توګه و، او دا په پراخه کچه د کورنۍ ښځو لخوا کارول کیده؛ د دې دوا د کارونې څخه د لاس ورکولو له هیروین څخه ډیر خطرناک دی؛ "مېرمنې کوچنۍ مرستیال" په کلتوري لحاظ خورا مشهور و.

کلونه ۱۹۹۰ - ۱۹۸۰

کراک کوډین د وبا سیمه.

د نشه موادو پالیسۍ لومړني اقدامات، چې په کومو کې چې کریک د پوډر کوډین په پرتله سل ځل ډیر سزا درلود؛ تور پوستو ټولنو ته د غیر متناسب زندان؛ درملنې زیرېنا نشت دی؛ مجازات د طبابت پر ځای و.

کلونه ۲۰۱۰–۱۹۹۶

د نسخې په واسطه ورکړل شوي مورفین درملو خپریدنه.

اوکسی کنټین په ۱۹۹۶ کال کې پیل شو، پیوړډو فارما ادعا کوله چې د کوډۍ احتمال له ۱٪ څخه کم دی؛ طبیبین د کانفرانسونو په ګډون او د تمایز پیسو له لارې تشویق شوي وو؛ په دوو لسیزو کې ۴۰۰,۰۰۰ څخه زیات مړینې وشلې؛ سکلر کورنۍ ۱۳ ملیارده ډالر وګټله.

نن ورځ–۲۰۱۳

فینټانایل ککړتیا.

د درملو کوډین د محدودیدو سره، عرضه یوازې په غیرقانوني هیروین او بیا په غیرقانوني فنتانیل شو؛ دا تر کوډین څخه ۵۰ تر ۱۰۰ ځله زیات قوي دي؛ دا مواد کوکایین، ایم ډی ایم ای، میتامفیټامین او جعلي قرصونو کې شتون لري؛ دا د وبا په تاریخ کې تر ټولو وژونکي دوره وه.

تنظیمي لاسوهنې: دا چې د درملو تولید به دوام وکړي
په ۱۹۰۶ کال کې جوړه شوه، په لسګړي کلونو کې د ټالیدومایډ له فاجعه (FDA) د خوړو او دوا لپاره اداره د لوړ رتبې FDA وروسته یې لا پیاوړی شو، او له تاسیس راهیسې د درمل جوړونکو څخه د فشار لاندې ده. د چارواکو او د درملو صنعت دندو تر منځ د "د ګرځې دروازې" شتون ثبت شوی او تل دوام لري. هغه چټک علاج لپاره، بازار ته ژر رسولو هدف درلود، او دا د... idsمنظوري لار چې په ۱۹۹۰ کلونو کې معرفي شوه، د ا لپاره کارول شوې ده. د اپیوئډ فورمولیشنونو او نورو تولیداتو په اړه معلومات، چې د دوی لپاره لنډمهاله خوندیتوب شواهد موجود نه وو. "درد په توګه پنځم حیاتي نښه" کمپاین - چې هغه کلتوري او قانوني چوکاټ و چې د اکسی کنین وبا یې رامینځته کړ - د درمل جوړونکو لخوا د طبي ټولنو او مسلکي سازمانونو له لارې تمویل شوی و. هغه ډاکټرانو چې دا یې ومنلې وه، فاسد نه وو. دوی په درد مدیریت کې ریښتینې ناکامۍ، ریښتیني ناروغانو ستونزې او یو اغیزمن علمی توافق ته ځواب ورکولو. دا توافق د صنعت له خوا تمویل شوی و او خپاره شوی و. د صنعت له خوا د سپورټې کانفرانسونو او خپر شویو موادو له لارې. دا نمونګه په شلمه او یویشتمه پیړۍ کې په هر مهم درمل جوړولو کړکیچ کې تکرار کیږي. صنعت ته د منظمو چارواکو فاسدوالي اړتیا نده. بلکې ورته اړتیا ده چې چارواکي د صنعت له خوا تولید شوي شواهدو باندې، د هغه کلتوري چوکاټ په کارولو سره چې صنعت یې تمویل کړی، او د مسلکي فشارونو لاندې وي چې د تطابق تمایلو لري. دا شرایط ستراتیجیک دي، شخصي نه. دوی په هر حکومت کې، په هر سیاسي ګوند کې، او په لسګونه کلونو کې تکرار کیږي.

— سي-۳۳.۴ —

د اعتیاد څخه درملنې لورې اقتصادي پیل.

د بار، د درملنې مرکز او د دې پوښتنې په اړه چې څوک ګټه اخلي.

په متحده ایالاتو کې، د اعتیاد څخه تر درملنې پورې یو لړ شتون لري، او دا اقتصادي لحاظه ګټور دی - د هغه صنعتونو لپاره چې د دې لړ په دوامړو پایونو کې دي. الکولي صنعت او درملنې صنعت خپله له همسیاړي نه دي. دوی یو بل ته تکمیلونکي دي.

بار چاپیریال د مخدراتو زیرېنا په توګه

د الکحل صنعت اقتصادي ماډل د نفوس یوې نسبتا کوچنۍ برلاسې پورې اړه لري چې د محصول یو پراخه

سلنه مصرفوي. د صنعت څېړنې تلواړو پايلو ښيي چې ترټولو ډېر الکحل مصرفونکي (تقريباً ۱۰٪) له ټولې خرڅلاو څخه نږدې ۵۰٪ يې مصرفوي. هغه کسان چې تر ټولو زيات عايد د الکحل صنعت ته راکوو، په کلينيکي تعريف سره هغه کسان دي چې د الکحول د کارونې ستونې لري. دا يو جوړښت جوړونکی واقعيت رامينځته کوي: د الکحل صنعت... د الکولي اعتياد درملنې په پراخه بريښنا کې د مالي ګټې نه شتون لرو. زمور ترټولو ارزښتناوه پيرودونکي هغه دي چې ترټول ډېر زيانمن شوي وي. د الکولي صنعت له خوا تمويل شوي خيراتي او عام روغتيا پروګرامونه په مناسب ډول تنظيم شوي دي - دوی ځانګړي راندروني کمپاينونو ملاتړ کوي، دوی "مسؤليت سره ځښل" پيغامونو ملاتړ کوي، او دوی د هر هغه څه ملاتړ کوي چې د ځښلو کلتوري منل لاندې ساتي، په دې حال کې چې په ستراحي ډول د هغه رژيم ته پام نه کوي چې له همدې څخه عوايد توليد کيږي. بار اقتصادي يوازې بارونو پورې محدود ندي. سوداګرۍ ريال اسټيټ، خواړو او مشروباتو د توزيع، سپورټ او منځلګړی صنعت، ميزبانداری، موسيقي صنعت، او لسګانې نورو ټرلي سکتورونو په جوړښت کې د الکولي مصرف باندې شديد تمايل شتون لري، چې دا تمايل له اعتياد څخه رامنځته کيږي. د دې مصرف ساتنې په موخه د ګټو پراخ لړۍ شتون لري او دا په اقتصادي ساختار کې عميقاً ځای پرځای شوی دی.

در معالجو صنعت -- څوک د دې نه ګټه پورته کوي؟

د امريکا د اعتياد معالجوي صنعت په ۲۰۲۰ کال کې تقريباً ۴۲ ملياردۍ ډالر عوايد برابر کړل. دا صنعت په کلينيکي معيارونو کې عموماً بې منظم دی. هيڅ فدرالي اړتيا نشته چې ثابت شوي (اوداثبات لرونکي) علاج وشي، هيڅ اجباري پايله راپور نه شتون لري، د دې لپاره هيڅ معياري تعريف نشته چې څه ډول شی "علاجوي دوره" جوړوي، او د پايلو لپاره هيڅ معياري حساب وياړی مکانيزم نشته.

نمونې -- کوم چې له ۱۹۷۰ کال راهيسې غالب بڼه وه -- دا (residential treatment) د ۲۸ ورځو کورنۍ علاج دی چې کلاينيکي ثبوتونو نه ده ترلاسه شوي. دا د بيمه خبرو اترو له لارې ترلاسه شوي وه. لومړني ګروپي روغتيا پلانون به ۲۸ ورځې پوښښ وکړي. درملنې صنعت خپل زيربنا د دې پر بنډه جوړ کړ چې بيمه څه پوښي، نه په دې پر بنډه چې کلاينيکي ثبوتونه څه ملاتړ کوي. د ۲۸ ورځو د کورنۍ درملنې لپاره شواهد چې دا د اوردمهالی ثابتې بڼې رغونې لامل شي، په سخاوت سره وايې "مخالف" دي. هغه درملنه چې ناروغان يې کلونه تر شا پورې څو ځله کورنۍ مرکزونو ته ورځي، د درملنې بڼه نه ده. د صنعت له مخې، دا د ناکامۍ يوه لامل ده. دا د سوداګرۍ نمونې دی. هغه مريض چې درملنه پای ته رسوي او بيرته نه راځي، پوازې يو ځل عايد توليد کړی. هغه مريض چې درملنه پای ته رسوي، بيا ځور ويږي او بيرته راځي، دوه ځله، يا شپږ ځله، يا دولس ځله عايد توليد کړی. د مالي موخو هدف د لومړۍ مرحلې د پايښت لپاره نه دی. دا جوړښتنې تنقيد په دې معنی ندي چې انفرادي درملنې چمتونځي فاسد دي يا هغه مرکزونه چې د بيا رغونې خدمات وړاندې کوي، مرسته نه کوي. ډېری خلکو ته معلوم دی. دا پدې مانا ده چې ټول صنعت يو داسې تشويقی جوړښت په کارولو سره عمل کوي چې هغه د صنعت څرګنده موخه سره سم نه دی - او مسؤليت مکانيزمونه چې د دې توپير پيژندلو او د هغې د هوارولو لپاره شتون لري، عموما موجود ندي.

د ځان په تور ورکولو انتقال - ځنګه چې د صنعت جوړښت له ځانه خوښ کوي

ترټول يوې محافظت ترټولو مؤثره لاره هغه صنعت لپاره ده چې د خپل محصول له امله زيان رامينځته کوي، هغه دا وي چې د زيانون د هغه فرد په شخص کې ځای ورکړي چې د محصول مصرف کړی دی، نه په محصول کې او نه په صنعت کې. توباکو صنعت دې ستراتيژي پيل کړه. اپيوئډ صنعت يې سره کړه. د اعتياد درملنې صنعت يې په بشپړ ډول ومنله. کله چې يو شخص د درملنې وروسته بيا ځلېږي، نو د صنعت لومړۍ تشريح دا ده چې هغه شخص... د کار نه کولو، د بيا رغونې په اړه جدي نه پاملرنې، د تيارۍ نشتوالي، او د انتخاب په اړه توضيحات. دا توضيحات په بشپړ ډول نارسته نه دي - شخصي انتخابونه او تيارۍ ريښتينې عوامل دي. دوی هم منظمه ټوګه کارول کيږي ترڅو نور پوښتنې مخنيوی وشي: آيا درملنه ثبوت لرونکي وه؟ آيا د دې دوره مناسبه وه؟ آيا د هغږ شوي ستونزو ته پاملرنه وشوه؟ آيا بيا رغونه موجود وه؟ آيا ټولنيز چاپيريال په ثابت ډول اغيزمن و يا يې د تثبيت لپاره کار کاو؟ آيا درملنه بل کوم خطرناک حالت رامينځته کړ؟ دا ناروغ ده. کې دوه اړخيز رول لوبوي. دا د فردي کچې په سطحه ستونازي کموي - هغه کس kontekst ماډل په دې ناروغ دی، بد نه. او دا درملنې صنعت ته د مسؤليت څخه د خوندیتوب زمينه برابره کوي - مريصه بيرته راغلې، درملنه ناکام نه شوه. هغه سرطاني مريض چې درملنې ته ځواب نه راکوي، يو کلينيکي ناکامي دی چې انکولوژستونه يې معاينه کوي او د حل لپاره کار کوي. هغه کوډين مصرف کوونکي مريض چې مريصه يې بيرته راځي، په عمومي چوکاټ کې، د هڅونې ناکامۍ ښيي. دا توپير خورا څرګند دی. د مداوې چمتون صنعت په مرکز کې د مسؤليت کمښت شتون لري. دا نه دی چې مداوې کونکي بد نيت لري، بلکې د جوړښتيزو موتيونونو او د تشريحي چوکاټ ترکيب له همدې کبله د مداوې پايلو د سختې څارنې په اړه تل به يو بل شخص مسؤل وي - اکثره هغه مريض.

— سي و دري نقطې پنځه —

اجتماعي تکامل او بيا رغونې افسانې.

د قوي تر پاتې کيدو په توګه د اعتياد ايدئولوژي.

دا نظريه چې د مخدراتو کوډو په معنی ده شخصي کمزوري - هغه خلک چې دا يې کوي، دوی په طبيعي توګه د هغو کسانو څخه کم ترې دي چې دا نه کوي - له عميق ريشونو سره ده په امريکايي فرهنګ کې چې د عصبي کيميا کشف او د کلينيکي روانپوهنې پراختيا مخکې دي. هغه ريشونه په ځانګړي ډول ټولنيز درويني دي.

د کلتوري میراث — هغه څه چې ټولنیز تکامل جوړ کړل

هیربرټ سپینسر — چا چې "ډیر قوي پاتې کیدل" اصطلاح یې ابداع کړه، نه ډاروین — په نوزده پیړۍ وروستیو کې استدلال وکړ چې ټولنیز پایلې د طبیعي انتخابونو لخوا منعکس کیږي: ښې کسه کسان څکه ښې کسه وو چې دوی په طبیعي توګه کم مناسب وو، او د دوی سره مرسته کول د طبیعي قانون څخه یو تخطی وه څکه چې دا د کم مناسبو کسانو ته د ژوندە پاتې کیدو او تولید کولو اجازه ورکوله. دا چوکاټ په پراخه کچه د اعتیاد مسلې باندې تطبیق وشو.

الکولي، اپیم ټوکونکي، مورفین د نشې کارونکي -- ټول دا په دې چارچو کې فهمول کیدل چې دوی طبیعتا ناقص کسان دي، او د دوی اعتیاد د دوی بنسټیز ناکامۍ څرګندوي. د دې چارچو د نژي اړخ خورا څرګند او د بومي خلکو د واکمنولو لپاره او د دوی د ځمکنۍ د اخستلو لپاره یو مهم عنصر و. هغه oholوحشي و. الک ضد چینایي احساس چې د اپیوم قانون جوړونې ته لاره هوارده، په کانګرس د ریکارډونو کې خورا څرګند و -- اندیښنه نه وه د چاینیزی اپیوم کارول، کوم چې عموما یوازې د چاینیزی ټولنو پورې محدود و، بلکې د چاینیزی... د سپینې نسلې سځومرو ته افیون ورکول. د ۱۹۱۴ کال هریسون نارکوټیک ټیکس قانون په پراخه کچه له نسلي تعصباتو څخه متاثر و، چې په هغه کې د کوډاین استعمال کوونکو تورپوستو ناروغانو او د نورو لپاره د مقاومت په اړه خورا بدطبعي مفاهیم شتون درلود. د یویشتمې پیړۍ د نشه مخدراتو جګړو ته پوهیدل پرته له دې میراث څخه ممکن نه دی. ټولنیز تکامل په صریح ډول د یوې غیر منلوې ایدئولوژۍ په توګه رد شوی دی. د دې میراثي جوړښت - هغه مفکومه چې د نشه مخدراتو استعمال د فردي کمزورۍ استازیتوب کوي، دا چې بیا رغیدل لومړی په عمومي توګه د ارادې او اخلاقي شخصیت مسله ده، هغه کس چې د ښه تر جوړیدو ناکامۍ مستحق ده - دا د عام کلتور، د پالیسي چارټونو، د کارځونې په نظرونو، د کورنۍ غبرګونونو او د ډیری درملنې چمتوونکو په پټ مفروضاتو کې دوام لري.

جنګیالی او مفلسۍ ګرانه - ټولنه، نژي، او وبا سیمه پېژندنه

د عملیاتونو وبا په یو ډول نه و. دا د هغه رورال سپین کارګري ټولنې ته ډیر زیان ورسوه چې خپل اقتصادي مرکز یې له لاسه ورکړی و - تولید، کچو پرمینه، هغه صنعتونه چې د کلکو سیمو تنظیم کړي وو - او په همدا حال کې، د دوه لسیزو مخکې د کریک کوکین وبا له لارې د تور ښارونو ټولنو ته هم ډیر زیان ورسوه. دا جلا کیسې ندي. دا یو ډول کیسه ده چې څه پیښیږي کله چې اقتصادي ویجاړتیا د... د دستیاب کیمیاوي مرستې او د غیر موجود درملنې زیربنا شتون. د دواړو وباؤ لپاره قانوني لومړی اقدام په ټولنیز او نسلي سیاستونو تمرکز وکړ. کریک کوکین - چې له تور پوستو ښاري سیمو سره تړلی و - په ۱۰۰:۱ تناسب سره د پودر کوکین په پرتله جرم اعلان شو. د اپیوئډ وبا - چې لومړۍ بیا په سپین پوستو کلیوالي سیمو تمرکز شوی و - عموما په قانون (۲۰۱۸) ومنل. د دوا په مرسته SUPPORT قانون (۲۰۱۶) او CARA توګه درملنې کړای شوه. کانګرس درملنې پراخه شوې. د فکر کولو لټه د مجرمې نه د طبي عارضې ته وشوه. دا بدلون په فکر کولو کې یو ریښتینی پرمختګ و. دا هم داسې ښودنه وه چې د جنایي نظام څواب د نشو وبا لپاره څنګه رامینځته شوی دی. هغه مواد، همدې بدنونه، او ورته اقتصادي شرایط، کله چې اغیزمن نفوس په عموم ډول سپین وو، یو عام روغتیا څواب رامینځته کړ، او کله چې دا نفوس په عموم ډول تور وو، د جنایي نظام څواب رامینځته شو. هغه وبا یوازې نه پوهیږي. The response does.

بندیزه خبره: ارکیولوژي څه څرګوي؟

هغه څوک چې د ښه تر جوړیدو غونډې ته ناست دی، هغه وبا نه ده جوړه کړې چې هڅه کوي له هغې څخه ژغورل شي. هغه د یوې سلسلې پایښت دی چې د شرکتونو مشریو، کانګرس غونډیو، بازاریا څانګو، منظمو سازمانونو او کلتوري افسانو په واسطه رامینځته شوې ده، داسې افسانونو چې په اړه دي د چټکتیا او شخصیت، او دا چې څوک درد لرل مستحق دی او څوک درمل ترلاسه کول مستحق دی. دا پوهیدل د ښه تر جوړیدو لپاره د فردي مسؤلیت کم نه کوي. هیڅ ډول ساختیه تحلیل... د ژوند بیا جوړولو کار لا هم د فردي کار دی، چې د فرد لخوا ترسره کیږي، ورځ تر ورځې، له هغو وسایلو څخه کار اخیستل چې شتون لري. هغه څه چې ارکیولوژي کوي هغه دا دي چې د دې موضوع په اخلاقي وزن کې بدلون راولي. هغه څوک چې د اعتیاد سره مبارزه کړې ده، یوازې په ژوند کې ناکام نه دی شوی. دوی په یوې پایې لاین په وروستۍ نقطه کې ژوند کاوه چې د دوی ته د دې حالت ته رسیدو او ګټې پورته کولو لپاره جوړ شوی و. د دې څخه د دوی ساتل. هغه بیا جوړیدل چې دوی هڅه کوي، یوازې شخصي نه دی. دا په یو کوچنۍ مګر ریښتیني معنا کې د مقاومت عمل دی د هغه صنعت د جوړښت پر وړاندې، کوم چې ملیارده ډالره سرمایه کړې دي ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې دوی به یې کنټرول ونه کړای شي. پوه شئ چې تاسو څه باندې اوسي. پوه شئ څوک یې جوړ کړی او ولکه څنګه. دا معرفت سره واخلئ مګر اجازه مه ورکوئ چې دا د عذر په توګه وکارول شي - څکه هغه صنعت چې د ستونزې رامینځته کولو څخه ګټه پورته کړه، به د ښرني کیدو مخنوي توضیحات هم د ګټې وړ ګڼي. archeology یوازې سیاق دی، نه بخښنه. دا وبا جوړه شوې وه. تاسو د دې ناکامۍ نشت یا. تاسو هغه. کس یا چې د دې څخه ژغورل شوي. دا یو څه بل څه ده. او دا مهمه ده.

د سلو کلنې د کاغذ په پای کې - سی-۳۳ — د وبا ارچهالوژي.

سینټوریان پیپر سی-۳۲

بې هوښه معمار.

ولې ستاسو سیټم خپله بندیز حالت ته لاړیږي او څنګه یې بیا فعال کوو.

مواد، سیټوکینونه، د وبا او هغه شپې چې تاسو په نهایت کې یې بیرته ترلاسه کولی شئ.

په بیا رغونې کې یو ځانګړی وخت شتون لري چې ډېر کسان يې تجربه C-32.001. معمار د لاګونو - داخلې کوي، مګر ډېر کم څوک په دې اړه خبرې کوي: تاسو پاک یاست، کارونه کوئ، او پروټوکولونه ته عمل کوئ - خو کولای شئ نه خوب وکړئ. دا هغه ډول بې هوښه نده چې عادي وي "چېرته چې یو څه وخت وړي کړئ ترڅو خوب وکړئ". دا هغه حالت دی چې د سهار په دربو بجو کې ستاسو عصبي سیستم د ورځنۍ ساعتونو په څیر کار کوي، او تاسو هلته پروت یاست او حساب کوئ چې څومره ساعته پاتې دي تر خورشید پورې. ایا دا اوس ستون ژوند دی؟ دا اوس ستون ژوند نه دی. خو دا پوهیدل مهم دي چې ولې دا پیښیږي - ځکه چې د بېرته رغېدنې کلتور ځواب د خوب کمښت لپاره اکثراً "ملاتونین هڅه وکړئ" یا "ډاکټر سره خبرې وکړئ" وي، کوم چې هیڅ یو یې د هغه څه په جوړښت باندې پاملرنه نه کوي چې واقعاً خراب شوي دي. دا پروتوکول ټول سیستم نقشوي. ولې توکي خوب ته زیان رسوي. ولې ځینې ناروغ د ستون ژوند ترټولو بد خوب کمښت او د هغه ویروسي شرایط چې د اعتیاد سره راځي، HIV رامینځته کوي. ولې ځینې وخني - په ځانګړې ډول ستونزه د سایټوکین لارو له لارې زیاتوي. ولې میتایشن ناکام هرڅه لا پراخوي؟ او د ترمیم ترتیب څه ډول په هغه زنجیر کې چې د ټریپټوفان څخه تر میلاټونین پورې او بیا د تشویق لپاره. P-5-P دی، پ شاملېږي پروتوکول ۱۷ (د خوب جوړښت) د عملیاتي بنسټونو پوښي. دا پروتوکول د بیولوژ لاندې برخه پوښي - هغه دلیل چې څه ممکن شي. هغه سیستم چې سوه، بیا هم کولی شي خپله. د جوړښت. دا بیا جوړیدای شي. دا د انجینري نقش دی.

— C-32.1 —

خوابي جوړښت -- مخکې څه وو؟

چې توفانونه یې ځای نیولی.

عادي خوب څه شی دی؟
خواب یو واحد حالت نه دی. دا د ۹۰-۱۱۰ دقیقې یوه دقت لرونکې دوره ده چې په ورځ کې څلور تر شپږ ځله تکرار کیږي. هر دورې په لاندې برخو تقسیم شوې:

N1 (روښانه NREM) - انتقال؛ مغزی موجونه ورو شي؛ بدن تودو کم شی؛ ۵-۱۰ دقیقې دوام کوي؛ د ګډولو لپاره اسان
N2 (منځنۍ NREM) - کمپلکسونه د بیدار کیدو پر وړاندې ساتنه کوي؛ K- د تنظیم' فاز؛ د خوب سپیندل او' ۵۰٪حافظه د یو ځای کولو پیل کیږي؛ په ټولیزه خوب کې تقریبا
N3 (ژور خواب / عمیق) - (ترخي موج؛ مقاومت قوي شي؛ نسج ترمیم؛ د جسم ترمیم فاز؛ وده هورمون خپرېږي ترټول سخت دي چې له خوبه ویښ شئ؛ دا عموما په شپې په لومړۍ نیمای کې رامینځته کیږي.
REM (چټک سترګه حرکت) - د احساساتي او ذهني ترمیم فاز؛ حافظه یو ځای کول؛ احساساتي پروسس؛ ښکلي خوبونه؛ د ورځې په بهیر کې د دوام زیاتوالی؛ عموما په وروستیو ساعتونو کې.

فاز (د نسج، عضلاتو او مقاومت ترمیم) په N3 کله چې دا جوړښت په سمه توګه کار کوي: وده هورمون جریان کې په ټوټو خپرېږي. سلولونو؛ کورتیزول تر ټیټې کچې رسیږي، چې د سلولي سوزش پاکولو ته یې پورې P-5-P اجازه ورکوي؛ میلاتین - چې د پینا ګلاند له سیروټونین څخه تولیدیږي، چې د ټریپټوفان څخه د ټرلي انزایمو له لارې تولیدیږي - د خوب دورې عمیقیت ساتي؛ اډینوزین (د 'خواب فشار' جزیره، چې په بیدار کې جوړیږي) پاکوي؛ مغزی لرګي د ګلیمفاتیک سیستم له لارې ویستل کیږي، کوم چې یوازې د وروستي موجونو خوب په جریان کې کار کوي. دا ټول یو ثابت، نسجاري سیرکاډیان ساعت، مناسب ته اړتیا لري. د سیروټونین-ملاتونین لارې جوړولو، منظم کورتیزول، او د عصبي سیستم P-5-P ټریپټوفان او لپاره چې مداوم بوجحوالي سیګنینګ نه کوي. ځوړښت، لغزې، او ځینې ناروغ په دې سیستم کې یو بل ته څپلو باندې برید کوي.

— C-32.2 —

چګونه مواد د خوب جوړښت ته زیان رسوي؟

د درملو د طبقې له مخې زیان منځ ته راوړونکی نقشه.

ډوګنوونکي (کوکایین، میتامفیتامین، ایډرال) میکانیزم: ډوګنوونکي ډوپامین او نوراپي نفر سیستمونو ته زیاتوالی ورکوي، چې بدن په دوامدې لوړ حالت کې اچوي. د ورځې او شپې ساعت منظم ډول اغیزمن شیري فاز بیا تنظیموي، چې دا د جبري بیدار په لور وي. اډینوزین - (د مغز لومړی ساعت) SCN - ډوګنوونکي د هغه جزیره چې خوب رامینځته کوي - کم شي. بدن هغه خوب ته اړتیا نه لري چې معمولا به یې احساس کړي. دا څه کوي: ټولیزه. خلاصه، د خوب وخت کموالی (کارونکي ممکن په ورځ کې ۱ تر ۳ ساعتونو پورې REM منډې شوي خوب شدید ډول کموي یا یې خوشې کوي؛ N3 ;واخلي یا ورځې پرته له خوب څخه تېر کړي) کموي؛ د ورځې او شپې ساعتونه تدریجي بې نظم کیري. څه پیښیري کله چې لومړۍ مواد بند شي: هغه سیستم چې د خوب فشار رامینځته کوي، چې میاشتې یا کلونه یې کم شوی و، هڅه کوي چې بیرته راځي. پایلې په توګه، د "کرش" فاز کې ډیر خوب (هایپرسمنیا) رامنځته کیري - بیا په ببل ډول، د مزمنې بې هوښیارۍ په اړه، ځکه چې مغز هڅه کوي چې عادي خوب او ورځنۍ فعالیت تنظیم کړي. هغه ساعت. د میلاتېون تولیدي لارې مخونه کم شوي دي. د اډینوزین سیستم اړتیا لري چې خپل حساسیت بیا جوړ کړي. دا په اونۍ او میاشتونو کېږي.

اپیوئیډونه (هیروین، اکسی کوډون، میتادون، فینتانایل): اپیوئیډونه د مغز او مخې په ټولو "مو" اپیوئیډ ریسیپټرونو باندې عمل کوي. دوی د تنفس کولو لامل کموي (چې ډیری کارونکو ته د سلیپ اپنیا کیري - یو خوب کموي. دوی یو کیمیاوي REM منډې موجې خوب او N3 خطرناک جسمي ګواښ). دوی په شدید ډول چمتو شوی اغیزه رامینځته کوي چې مغز یې د خوښبینه خوب په توګه نه پروسیسوي. دا څه کوي: مغزه زده کوي چې اپیوئیډونو سره څنګه اغیزه شي، نه خوب؛ منډې موجې خوب - د اوپیا ریسیپټورونو فاز، د مقاومت کم شي؛ هغه خوب چې رامینځته کیري، په جسم کې سطحي وي، که څه REM ترمیم فاز - تر کچې کموي؛ هم احساس یې د عمیق آرام په ځیر وي. څه پیښیري په وتل کې: ځینې له سختو بې هوکولو څخه، کوم چې په هر ډول وتلو سیټم کې شتون لري. هغه اوپیا ریسیپټورونه چې "خوب" تنظیم کاوه، اوس نه فعالوي. نورایډرین سیټم (چې د اوپیا موادو له خوا کم شوی و) بیرته راځي، چې د زیاتې بیدارۍ، اندیښنې، تیزدوب، بیرته راځي. د سخت او REM. او وینې په ډیریدو لامل کیري، چې دا ټول خوب ته رسیدل تقریبا ناممکنوي زیرو خوبونو لامل کیدی شي. جسمي د ځیلو نښې (بې آرام پښې، کړۍ، د تودې تنظیم ستونزه) یو بدن رامینځته کوي چې په کافي ډول سست نه دی څومره چې خوب لپاره اړین وي. دا حاد فاز معمولا ۵-۱۰ ورځې دوام لري، مګر خوب کې بدلون ممکن د میاشتو لپاره دوام وکړي.

GABA د benzodiazepines او lohol-کلا GABA (سیسټم د کم کونکي benzodiazepines او lohol-کلا): فعالیت زیاتوي، چې له امله آرامدل رامینځته کیري. دوی چټک خوب رامینځته کوي. دوی ترمیمونکي خوب نه کموي - دوه مهمې خوبې مرحلې د REM وروسته مرحله خوب او N3 زیاتوالی GABA رامینځته کوي. د فعالولو سره د خوب پیل کولو لپاره اړتیا پیدا کوي. GABA جسمي او عاطفي ترمیم لپاره. مغز په مصنوعي کم N3 دا څه کوي د خوب سا کې: لومړني خوب د آرامیدنې له امله پټ وي؛ د خوب سا... شدید نسټیز؛ کم شوی، خو د شپې په دویمه نیمای کې بیا زیاتوالی راځي چې له REM شوی؛ د شپې په لومړۍ نیمای کې امله یې نارینه او ګوښټرونکي خوبونه رامنځته کیري؛ ټول خوب ممکن مناسب ښکاري، مګر په حقیقت کې د خوشحاله خوب مقدار لږ وي.
سیسټم منځني ډول د میاشتونو یا کلونو راهیسې زیات شوی GABA د ترک کید په وخت څه وشي: ځکه چې فعالولو سره یې پرخلاف دي: GABA دی، د ریسیپټر کمیدل پیل شوی دی. ترک کید هغه څه تولیدوي چې د ګلوټامیټ ډیروالی، تیزوالي، اندیښنه، د تشنج خطر او شدید بې هوښۍ. ډیر خطرناک ترک د لامل ګرځي. بیرته راځي د خوب نشتوالی خورا سخت وي او میاشتې کلونه دوام کولی شي، ځکه چې ګابا سیستم په تدریجي توګه خپل عادي حساسیت بیرته ترلاسه کوي.

کانابیس میکانیزم: THC د اندوکانابینوئید ریسیپټرونو باندې عمل کوي چې د خوب جوړښت په مختلف اړخونو REM اغیزه کوي. کانابیس د خوب پیل ګړندی کوي (د دې لپاره چې دا د خوب مرستې په توګه ښکاري)، مګر خوب کموي او، د لږو کلونو کارولو سره، د ورو موج خوب کموي. دا څه د خوب جوړښت ته کوي: ګړندی خوب د خوب کمیدل د احساساتي پروسې باندې اغیزه اچوي؛ مغز د REM پیل، مګر جوړښت له پلوه سطحي خوب؛ خوب پیل لپاره د کانابینوئید سیګنینګ پورې اړه پیدا کوي. څه وشي کله چې کارول پای ته ورسوي: د خوب له امله ببرته ستونزه رامنځته کیري، ځکه چې د خوب پیل کې ځنډ راځي. (خواب ته لاړېدو) به ډېر زیات شي، په توګه تشریحوي، کوم چې پداسې حال "REM rebound" کله چې کانابیس نه وي؛ ځینې خلک خپله تجربه د سیسټم بیرته راځي. بې هوښۍ یو له ډیرو عامو کانابیس د لامل REM کې رامینځته کیري چې مخنیو شوي شویو علامتو څخه دی او کولی شي ۳ تر ۶ اونیو پورې دوام وموميِ.

د درملو قلمه

پریمري خوب د جوړښت زیان.

د ترکي انسومنیا پیټ.

ډوډونکي توکي.

N3 فاز او REM حالت ختموي؛ د ورځې او شپې ساعت خرابوي؛ اډینوزین کموي.

هایپر سُومنیا د خوندې کمښت په وجه، بیا مزمن بې هوښۍ؛ د وخت تنظیم بدلون؛ څو اونۍ تر میاشتو پورې تطبیق کیري.

افیونات.

N3 سطحې ته ختمیږي؛ د تنفس بندیدل (سلیپ اپنیا) لامل ګرځي REM حالت کمول؛ غیر ګټور آرام رامینځته کول.

فاز په دوره کې بد خوابونه؛ د پښو ناآرامه والی؛ REM شدید، تیزدوب حالت کې د خوب کمښت چې ۵ تر ۱۰ ورځو دوام کوي؛ د میاشتنۍ خلل.

بنزودیازپینونه / Alcohol

فاز او N3 REM فاز د ښکاره خوب سره هم، ځنډوي؛ په اړه د اړتیا رامینځته کوي GABA.

ګلوټامیټ د بیا رغیدو له امله زیاتېدونکي اغیز؛ شدید بې هوښۍ؛ طبیب ته خطرناک؛ میاشتې وخت نیسي ترڅو عادي شي.

کانابیس

REM حالت کموي؛ پیل یې ګړندی کوي مګر جوړښت ته یې زیان رسوي؛ د اندوکانابینوئډ په اړه د اړتیا رامینځته کوی.

د بیا رغیدو د ناخوالې خوب؛ زغمونکي خوبونه؛ ۳ څخه تر ۶ ورځیو پورې د خلل اغیز.

ډرګونو ګډ کارول / څو ډول درملو کارول

چنده مرګ د څو سیستمونو په هم‌مهال اغیزې.

پراخ، شدید، او څو اړخیزه بې هوښی چې د ګډو مداخلو اړتیا لري.

— C-32.3 —

سایټوکینز جوړښت د خوب نشتوالي په اړه.

کله چې مدافعتی سیستم خوب د سیستم کار بندوي

په هغه بیولوژي چې تاسو یې هیڅکله نه وشنبدلی: دلته یو څه شتون لري چې بیا رغونې کلتور ډیری وختونه بوازې یاد نه کوي: خوب د ایمون سیستم لخوا منظم کیږي. په مجاز ډول نه. په حقیقت کې. دوه التهاب د لومړیو ښسټیزو - (TNF-α) او ټومر نکروسیس فاکټر الفا (IL-1β) لرونکي سیټوکینز - انټرلیوکن-۱ بیټا مالیکیولر سیګنالونو څخه دي چې د NREM خوب عمیقیت او دوره تنظیموي. دوی د میکروګلیای لخوا تولید شوي (د مغز ایمون حجې)، او دا ورځنۍ ټیټ والی په صحي خوب عادي میکانیزم کې برخه ده. دا هم د دې په اړه ده چې ولې کله چې ناروغه ویږئ، خپله ډیره خوب کوئ. عفونت سیټوکین تولید زیاتوي. سیټوکینونه هغه نورونونه فعالوي چې خوب رامینځته کوي په IL-1β. وینې او مغز تر منځ دیوال ته نښته کوي خوب ته وده ورکوي. بیولوژیکي مطلب: خوب د ایمنیتي سیستم لومړی د NREM. TNF-α هیپوتالاموس کې ترمیم کاټالوګ دی، او ایمنیتي سیستم دا دوره د سوزش له لارې نافذوي. د کوډین او بیا رغیدنې لپاره اغیزه: نشه مواد او د دوی څخه برید په پراخه کچه سیټوکین بدله رامینځته کوي. ناروغۍ چې په کوډین څپلو نفوسونو کې عام دي - په ځانګړي توګه HIV. — د سیتوکین او خوب تر منځ اړیکې په جدي ډول بدبادله کوي. پایله دا ده چې په دې حالت کې بې هوښۍ بوازې "بد عادت" یا "سترېس عکس العمل" نه دی. دا یو قابل اندازې وړ سوزش رامینځته کونکي سیستمونو ناکامۍ ده، چې د ځانګړو مالیکیولي میکانیزمونو سره.

اچ پی وی (HIV) او بې هوښۍ (Insomnia)
د خوب ستونازو تجربه لري. دا په عمومي توګه، تر ۷۰٪ کسانو چې د اچ پی وی سره ژوند کوي (PLWH). ذهني نه دي - بلکې عصبي او ایمونولوژیکي دي.
ثابت شوي میکانیزمونه:
لاره کې بدلون (TNF-α) میکانیزم ۱ — ټی‌اېن‌اېف-الف
اچ پی وی د مایکروګلیایو باندې برید کوي - هغه ایمون سلول چې مغز کې شتون لري او د خوب تنظیم کونکي سایټوکینز تولیدوي. په اچ پی وی کې د مایکروګلیا ناکامۍ د عادي ورځني سایټوکین د نښې د رامینځته کولو توان کموي.
په ځانګړي ډول:
د خپرولو کې کمښت سره تړاو لري. ځکه چې اچ پی وی د مایکروګلیایو څخه د ټی‌اېن‌اېف-الف (TNF-α) خوب تشویقوي او د ورو حرکت فعالیت NREM ټی‌اېن‌اېف-الف یو... د لومړیو سیګنالونو څخه چې د تنظیموي، د دې له لاس ورکولو سره ځانګړي کمیدلونه په خوشحاله عمیق خوب کې رامینځته کیږي او خوبې جوړښت ویشل شوی.

انوبلوب پروتیینونه HIV — میکانیزم ۲
د HIV ثابت شوي چې په مستقیم ډول خوب اغیزه کوي gp160 او gp41، gp120 ویروسي پروټینونو لارې له لارې زیاتوي (ERK) خوب د اکسترنال سیګنال منظم کیناز REM د gp120 او gp160 د HIV gp41. اجزاو ته بدلون ورکوي. دا پدې مانا ده چې ویروس خپله اغیزه EEG ویښ زیاتوي او د ورو حرکت NREM لري. — د هغه مداخله ناکونکي ایمون سیستم له امله چې دا ایجادوي — په مستقیم ډول عصبي اغیزې لري او د خوب جوړښت باندې تاثیر کوي.

او د ناروغۍ پرمختګ CD4 دریم میکانیزم:
خلکو شمېر کم شي T- CD4+ د خوب ستونزې د ناروغۍ پرمختګ سره تړاو لري. مطالعې ښیي چې کله چې (چې دا د ایمون سیستم کمیدو په ګوښه کولو اشاره کوي)، د خوب کیفیت په څرګند ډول خراب کیږي. د سایټوکین تنظیم ناکامۍ او میکروګلیال د ناکامۍ د ویروسي بار زیاتیدو سره یوځای کیږي. له همدې امله، د ناروغۍ وضعیت لپاره یوه نښه ده HIV خوب څارنه په کلاینیکي لحاظ مهم دی ځکه چې دا د.

درملونو کې، د خوب (ځیندو ضد درملني) ART څلسم میکانیزم: ضد ریټروویرال د درملو اغیزې: ډیری کوم چې د عصبي سیستم عوارض، efavirenz (Sustiva) نشتوالي یو ثبت شوی عارض دی، په ځانګړي توګه رامینځته کوي، شموله یې دي: تیزي خوبونه، د خوب نشتوالی او رواني علامات، چې د ډیری ناروغانو په استعمال کوئ او ستدېرئ د خوب ART منزله. دا ممکن د درمل له امله وي، نه د ترکیب له امله. که تاسو نشتوالي، نو د درملو قلمه هغه موضوع ده چې باید د خپل طبیب سره وڅارئ. د دې ترکیب اغیز یو هېواد لري او همدارنګه... په موادو د سمون په بهیر کې: موادو له امله د خوب جوړښت ته زیان، HIV لپاره چې درملو احتمالي اغیزې، او ART لخوا رامینځته شوې سایټوکائن بدلون، او همدارنګه د HIV سربیره پر دې د دواړو حالتونو د مدیریت کولو رواني ستوني. د خوب نشتوالی په هیڅ ډول د سمون لپاره رواني مقاومت نه دی. دا یو ګډ سیستم ماتیدل دی چې د اندازه شوې بیولوژیکي لاملونو سره.

نور د جنسي ناروغیو او عفونی ناروغیو اغیزې:

HIV تړتول هغه ناروغ ده چې په اړه یې تر ټولو ډیر خیرنې شوي، مګر دا یوازې هغه نه ده چې د خوب پر مقاومت اغیزه کوي. د هغه کسان لپاره چې د دوی د اعتیاد تاریخ ممکن د همغږي شویو ناروغیو سره تړلي وي: HSV او خوب. خیرنې په مستقیم ډول د (هرپیس سیمپلیکس ویروس) HSV او خوب تر منځ اړیکې باندې مختلف نظرونه لري. هغه څه چې په شکلو ډول ثبت شوي، هغه د دواړو لوریو اړیکه ده: بې هوښ ناروغانو (HSV-1 تر منځ خپرول زیاتوي. 4.33 څله (یوې ډلې مطالعې په کې موندل شوه چې د بې هوښ HSV-1 لوړه خپلې). خوب کمیدل د طبیعي کیلر حجراتو فعالیت کموي او د ویروسي مقاومت ځارنه بیا فعالېدل احتمال لري په هغه وختونو کې چې انسومیا شتون لري. دا HSV ضعیفوي - چې له همدې کبابه کلینیکي پلوه مهم دي: هغه انسومیا چې د ترک کیدو سره راځي، د هربس ویروس بیا فعالېدو خطر زیاتوي (VZV / لکه څنګه چې شینګلز)، کوم چې بیا خپله التهابي سیګنینګ تولیدوي چې د خوب په خلل کې نور هم اغیزه کوي.

سیستمیک التهاب او انسومیا دوره

هر ډول مزمن سیستمیک عفونت یا التهابی حالت لوړ سطحې پرو-التهابي سایټوکینز تولیدوي. (CRP، IL-6، TNF-α). کله چې کله چې دا سایټوکینونه منځنۍ کچه ولري، نو دوی خپکونکي وي - دوی خوب ته وده ورکوي. کله چې د اوردې مودې په لوړ کچو کې وي، نو دوی د خپکیدو لامل ګرځي: ټوټه شوې خوب، کم شوي ورو موج فعالیت، زیات شوي شپني وهکونه. د هر ډول سرچینې څخه د اوږدمه دوره سوزش (بې کنټرول عفونت، د معدې بد حالت، د موادو استعمال له امله اکسیدیشن) کولی شي سایټوکینونو توازن د هغه سیمې څخه په هغه سیمه کې بدل کړي چې د ترمیمونکي خوب ته وده ورکوي تر هغه چې هغه سیمه وي چې خوب یې ټوټه کوي او ګډبندوي. د Gut-Sleep Axis Protocol 18 (The Gut-Brain Patch) تشریحوي چې څنګه 90٪ د بدن سیروټونین د معدې په حجره کې تولیدیږي. سیروټونین د میلاټونین لپاره مخکښ توګه ده. د موادو له امله د معدې ته زیان، د جنسي ناروغیو له امله د معدې دیوال په حجرو کې د مقاومت فعال کول، او د معدې باکترياوو بدلون - دا ټول هغه شیان چې د معدې سیروټونین تولید کولو ظرفیت کموي. کمه معدې سیروټونین پلمي ته لږه توګه لیږي ترڅو یې په میلاټونین بدل کړي. کمه میلاټونین داسې خوب رامینځته کوي چې نورکوالی ولري، ګډوډ وي او د شپې په جریان کې د خوب ژوره ساتل ستونزمن شي.

— C-32.4 —

میتیلیشن اړخیزه.

MTHFR ؟ تغیرات د دې ټولو شیان څنګه خرابوي

د ټریپټوفان → سیروټونین → میلاټونین زنجیرې -- او هغه ځایونه چیرته چې دا زنجیره ماتېږي.

خواب د یو بایو کیمیاوي پروسس په توګه پیل کیږي، چې ډېر مخکې له هغه وخت څخه دی چې خواب پیل شي.

زنجیره:
5 → (په واسطه سیروټونین) 5-HTP (د خوړو یوه امینه اسید) ټریپټوفان هیدروکسیلاز → (په واسطه سیروټونین) N-اسیتل سیروټونین (ته اړتیا لري د کوفاکټر په توګه P-5-P انځیم، کوم چې AADC په واسطه) میلاټونین (انځیم SAM محصول یو میتیلیشن -- (ته اړتیا لري AANAT په واسطه انځیم، کوم چې ASMT).

ضعف لرونکي سیمې:
MTHFR ده اړتیا لري چې د (ایس-ادینوزیل میتهونین) SAM. تغیرات د میتیلیشن ظرفیت کموي، تولیدوي، میلاټونین تولید ظرفیت = SAM کم. P-5-P کمښت (چې په اعتیاد له بیرته راستنیدو کې خورا عام دی، د تغذیه د کمې او د دواؤ او عفونتونو د نشي، نو P-5-P یوازې سرټونین بدلوي. که 5-HTP انزیم ته زیان رسوي چې AADC سوزش له امله) له HIV له دواؤ، د اعتیاد له پایلې سره، د معدې د خرابې یا) سرټونین نشته = میلاټونین نشته. مزمن سوزش لاره فعالوي. — کوم چې ټریپټوفان په سروټونین تولید نه، بلکې (اندولامین 2,3-ډای اکسیجناز) IDO (املە) کینورین لاړې ته ځي. د سوزش محیط په حقیقت کې ستاسو ټریپټوفان د میلاټونین تولید څخه لېرې کوي. HIV سره تړلي مقاومت فعال کول دواړو HIV په ځانګړي ډول: ضد ریترو ویروسي درملنې او IDO فعالیت ته وده ورکوي، چې له همدې کبله ټریپټوفان د سروټونین-میلاټونین لاړې لپاره کم شتون لري. د دې ګډ کمښتونو پایله: ممکن ستاسو په جسم کې کافي مقدار ټریپټوفان وي، مګر تاسو ناکافي مقدار سروټونین او څخه محروم دي، یا د سوزش له (P-5-P) میلاټونین تولید کوئ، ځکه چې د بدلولو انزیمونه د خپلو همکارو

مرحله لپاره میتابشن ظرفیت ناکافي وي. له همدې امله، Synthesis امله. د موادو لېږد بدلول، یا د پایلي "ملاتونین واخلئ" اکثرا محدودې پایلې لري - تاسو د پایلي محصول ته اضافه کوئ مګر هغه ستونزې چې په مخکښ برخه کې رامینځته شوي، هغې ته پام نه کوئ.

لاره ګام.

څه شته چې اړتیا ده؟

څه شی دا خنډه کوي؟

چې بیا یې راټولوي؟

تریپټوفان → ۵-اچ ټي پی
ټریپټوفان هیدروکسیلاز انځیم؛ مناسب تغذیې سره ټریپټوفان.
IDO د سوزش له امله فعالېږي؛ ناکافي پروټین مصرف.
(ټرکی، زیتون، د کوډو تخم) د سوزش کمونې لپاره ملاتړ؛ مناسب پروټین؛ د ټریپټوفان لرونکي خواړه.
5-HTP → سیروټونین
AADC د کافاکټر په توګه (فعال شوي ویټمن بی۶) انزیم؛ پی-۵-پی.
P-5-P کمښت (چې ډېر وخت د نشه مخنیوي په دوره کې شتون لري)؛ سوزش؛ MTHFR تغیرات د B6 فعالولو ته خنډ رامینځته کوي.
P-5-P او زنک موجود وي؛ د B2 سپلیمنټ کول، ورځنۍ ۲۵-۵۰ ملي ګرامه؛ د بدلولو لپاره کافي MTHFR مسلې ته پام وکړئ.
سیروټونین → ان-اسیتل سیروټونین
AANAT انزیم؛ مناسب سیروټونین زیرمه.
کمی شوي سیروټونین (د مخکښ ناکامیو له امله)، د ورځې او شپې رګونو کې بدلون (AANAT د وخت په تابع توګه منظمېږي).
د اپسټریم چین بیا جوړ کړئ؛ د ورځې په لمر سره جسم ته منظمیت ورکول.
N-اسټیل سیروټونین → میلاټونین
ASMT انزیم؛ SAM (میتیلیشن محصول).
MTHFR امله جین کې بدلونونو له کمښت SAM کمښت؛ میتایلیشن سبسټریټ د کمښت.
MTHFR میتیلفولیټ + میتیل کوډلامین؛ د SAMe، په درملنې لپاره؛ که اړتیا وي سپلیمنټیشن وکړئ.

— سي-۳۲.۵ —

مرمتي ترتیب.

خپلو خوبونو ته بیا ژوند ورکول، پر ټکړو ګامونو.

لامل لومړی -- جسمي ثبات (۱-۴ اونۍ)
دا هغه بنسټ دی چې د هرې ځانګړې خوب د مداخلې مخکې راځي. هغه بدن چې په حاد جسمي بحران کې وي، نشي کولی خوب کړي. دا شرطونه نه بدلیدونکي دي:
*** هیدریشن -- کم اوبه کول د میلاټونین تولید اغیزه کوي؛ ورځنۍ لږترلالایه 0.5 اونس هر پونډ وزن (پروتوکول ۲۱).**
*** تغذیه -- تریپټوفان، چې د سیروټونین-میلاټونین زنجیر لپاره اړین دی، ته د کافي خوراکي پروټین اړتیا ده؛ یو کم شوی بدن نشي کولی عصبي واټرونه جوړ کړي؛ حتی بوه ورځنۍ پروټین شیک هم مرسته کوي.**
*** حرکت -- هر ډول جسمي فعالیت د اډینوزین راټولیدلو زیاتوي (خوب). د وینې فشار کموي او کورتیزول کمه کوي؛ حتی یوه لس دقیقې تګ په راتلونکې شپه کې د منځنۍ موجي خوب زیاتوالی راوړي.**
په ګرمیو کې هیڅ سکرین نه کاروئ - نیلي رڼا په مستقیم ډول د پینا ګلوټ په سلینټرون تولید باندې اغیزه کوي؛ دا یوازیستۍ مشوره نده؛ هغه کسانو لپاره چې دمخه یې د سلینټرون لاره کمزورېږي، د غروب له وروسته نیلي رڼې ته اړوندوالی ممکن هغه لږ سلینټرون وکاروي چې ژرنج شوي سیستم لا هم تولید کولی شي.
ثابت بیداریدل - ترټولو قوي سیرکادیان مداخله؛ یوه بیداریدنه ټاکئ او هلته پاتې شئ. دا په دې اړه نه ده چې تاسو خومره لمر خت لیږئ؛ د ورځې ساعت د بیدارۍ سیګنال له خوا مضبوط وي، نه د خوب سیګنال.

*** ماښتنۍ رڼا - ۱۰ څخه تر ۲۰ دقیقو پورې د بهرنۍ رڼا ته د لیدلو په جریان کې د ورځې په پیل کې، دا د بیا تنظیموي او د کورتیزول بیدارۍ خواب تحریکوي چې د میلاتین تولید لپاره وخت (مرکزی ساعت) SCN ټاکي، ۱۴-۱۶ ساعته وروسته.**

پروتوکول ده (۲ تر ۸ اونۍ پورې) P-5-P د لومړۍ برخې څخه وروسته، دوهم مرحله د B6 د ویټامین (پیرډوکسال-۵-فاسفیټ) P-5-P کا فعال او بایوایلبل شکل دی. د نورمې پیرډوکسین ته د فعالولو لپاره د جګر اړتیا نشته - دا د هغه کسانو لپاره خورا مهمه ده چې د P-5-P سپلمنټونو په خیر،

وبتامین په B تغیرات لري چې د MTHFR مخکښ□ له امله د جګر کارخنه ضعیفه وي، یا هغه کسان چې د بدلولو کې خنډ رامینځته کوي.
هغه اړین P-5-P: یوازې د خوب کمښت لپاره دی، او نه یوازې د عمومي میتایلیشن ملاتړ ولې P-5-P په سیروټونین بدلوي. بدون پی-۵-پی، HTP-ته اړتیا لري - هغه انزیم چې AADC 5 کوډیفاکټر دی چې سیروتونین تولید محدود دی، پرته له دې چې ټریپټوفان موجود وي.
په تولید کې مرسته کوي - هغه لومړی مهارونکي عصبي انتقال کونکی چې د دې (GABA)پی-۵-پی د ګابا کمښت په ځنډ کې د تشدید لامل کیږي، کوم چې د خوب له پیل څخه مخه نیسي.
خوب تنظیم REM دا د - (له لارې AADC هم د) په تولید کې مرسته کوي (dopamine)پی-۵-پی د ډوپامین لپاره مهم دی.
کې: پی-۵-پی د مداومې ایمون فعالېدو او سوزش له امله کم کیږي؛ د فعال شکل سره مستقیم HIV په سپلیمنټ کول د بدلولو کمښت څخه مخنیوی کوي.
تعدیل ته ملاتړ کوي (لکه څنګه چې په پروتوکول ۲۴ کې ثبت شوي). — د (prolactin)پی-۵-پی د پرو لاکټین رواني درملو له امله زیاته پرو لاکټین کولی شي د خوب جوړښت ته خلل و اوړي.
په خواړو سره - سهار یا لمر تر نیما وروسته (دا P-5-P، دوز کوډ: پیل کونکی دوز: ورځنۍ ۲۵-۵۰ ملي ګرامه ممکن ځینې وختونه ټپرو خوبونو لامل شي که یې ماسختیا کې واچوي، کوم چې ځینې خلک ښه بولي، او ځینې نه).
د HIV د مزمنې اخته کیدو په حالت کې: ورځنۍ ۵۰-۱۰۰ ملي ګرامه، د طبي لارښود لاندې یا د میتایل ډونر وي. SAM د اړین دی، چې د میتایل ډونر وي (S-adenosylmethionine) د میلاتونون د تولید وروستی ګام د MTHFR میتایلیشن لارې له مخې تولیدیږي - کوم چې تغیرات یې ضعیفوي. که چیرې میتایلیشن خنډ وي، ټول سیروټونین به نشي کولی په بشپړ ډول په میلاتونون تبدیل شي.
Methylfolate (L-methylfolate / 5-MTHF): د فولات فعال، چمتو شکل؛ د ورځنۍ ۴۰۰-۸۰۰ میکروګرام؛ د MTHFR بدلولو کمښت څخه مخنیوی کوي؛ د SAM تولید ملاتړ کوي.
Methylcobalamin (فعال B12): چې د methylfolate ورځنۍ ۱۰۰۰ میکروګرام؛ د میتایشن سره اړین وي. ملي ګرامه سهار (اختیاري، ۴۰۰-۲۰۰ چیکل (methylation cycle): SAMe (S-adenosylmethionine): مستقیم؛ د هغه کسانو لپاره مناسب نه دی چې بای پولار یا اندیښنه لري - دا فعالونکي وي).
مګنسیم ګلایسینټ (Magnesium glycinate): ۴۰۰-۳۰۰ ملي ګرامه په خوب نه مخکې؛ آرامونکي، کورتیزول ملاتړ کوي، په ډیرو توکو کوډو کې کم شوي - دا تر ټولو پراخه خوب لپاره د زیږیدا یو ترکیب GABA کموي، د دی.
په HIV شرایطو کې لاره د ټریپټوفان له لارې د ځنډیدو ته د ضد التهابي مداخلو سره جزوي مقابله IDO: فعالیت کم کړي او ممکن د IDO کولی شي (ورځنۍ ۲-۴ ګرام) EPA/DHA. کیږي - او میګا ۳ شومبو سیروټونین لاره ته ډیر ټریپټوفان راستنه وکړي.

چې څلورمه دوره ده -- کوډي بیهاویورال ټیراپي لپاره (۴-۱۲ اونۍ+) کوډي بیهاویورال ټیراپي د انسونیا لپاره ترټولو ښه درملنه ده د مزمن انسونیا لپاره، او په اوردو کې دا درملنه د دوا څخه ډیره مؤثره ده او د (CBT-I) ځنډ خطر یې هم نه دی. دا هغه چلند او فکر ته وده ورکوي چې انسونیا سره تړلي وي، حتی کله چې جسمي ستونزې یو څه ښه شي. کوډي بیهاویورال ټیراپۍ مهم تکنیکونه:
* د خوب محدودیت درملنه -- د خوب وخت په مؤقت ډول کم کړئ ترڅو دا د رښتینې خوب وخت سره سم د خوب ته وده ورکوي. د فشار زیاتول او د خوب ثابت adenosine وي، بیا یې تدریجي ډول وغز کړئ؛ دا د کول؛ دا یو څه عجیب ښکاري، مګر خورا مؤثره ده.
د محرک کنټرول - بستر یوازې د خوب او جنس لپاره دی؛ په بستر کې هیڅ سکرین، لوسټل یا نور فعالیتونه نشي ترسېرل؛ مغز باید بیا له بستر سره خوب وپیژني، نه د هوښیارۍ سره.
خوب پاکوالي (د لومړي پرت مهم کوډونه چې په سخت پروتوکول بدل شوي).
ذهني جوړښت - د هغه اندیښنو په اړه د فکر کولو ته وده ورکول چې د خوب له لاس راستنېدو څخه رامینځته کیږي، کوم چې ځان یوازې د هوښیارۍ لامل ګرځي او خپوکی منع کوي.
CBT-I: FDA ډجیټل CBT-I یو منظم 9 اونیزه پروګرام وړاندې کوي Somryst لخوا منظوره اپلیکیشن. پروګرام؛ چې ډېرې سترو بیمه شرکتونو ورته پوښاک ورکوي؛ په دې ثبت شوي چې ۶۰٪ کارونکي د نهمې سره پوځای وي. دا په پروټوکول CBT-I اونۍ تر پای پورې عادي خوب ترلاسه کوي، او دا لاملونه له حضوری ۴۳۰ (ډیجیټل کرنل توسیعونو) کې یاد شوي ده. دا د نسخې کوډینو دوا لپاره غیر اعتیاد لرونکی بدیل دی.

لایه ۵ — د شپې کوډ (د زیږتنې پروټوکول) د سختو شپیو لپاره، نه په توګه د تل لپاره اړتیا:

ملاتړ GABA منیزیم ګلیسینیټ ۳۰۰-۴۰۰ ملي ګرام - د خوب له پیل څخه ۳۰-۶۰ دقیقې وړاندې؛ آرامونکي، د کوي، کورتیزول کموي، چې په ډېرې برخې کې د بیا رغونې شرایطو کې کم وي؛ دا ترټولو مهم د خوب زیږتنه ده.
L-theanine ۲۰۰-۴۰۰ ملي ګرام - د الفا مغزي څپو ته وده ورکوي (د آرام حالت چې د خوب له پیل څخه مخکې دی)؛ د اندیښنې کمښت پرته، هیڅ ډول اعتیاد نه لري.
ملاتړ کوي؛ GABA ګلیسین ۳ ګرم - د تودې مرکز کچه کموي (سړوالی اړین دی لپاره خواب پیل کول) کلینیکي مطالعو کې ښودل شوي چې د خوب کیفیت یې ښه کوي.

اشواګانډا (KSM-66) ۶۰۰-۳۰۰ ملي ګرام - د کورتیزول کمښت؛ په ځانګړي توګه په لومړیو بیا رغیدو کې مهم، کله چې کورتیزول تنظیم ستونزې شدید وي؛ دا سهار یا ماسه شاوخوا اخیستلی شي.
ملاتونین ۱.۰-۰.۵ ملي ګرام - یوازې ټیټ مقدار وکاروئ (اوسني کوډ شوي مقادیر چې ۳-۱۰ ملي ګرام دي، درملتي دي، نه د فزیولوژیک). لنډ مهال لپاره د ورځې او شپې رغونې لپاره کارول شي، نه په ورځو کې. ډېر ملاتونین ښه نه دی - دا کولی شي ریسیپټرونه کمزوري کړي.
فسفاتیدیل سیرین ۲۰۰-۱۰۰ ملي ګرام - د ماسې وخت کموي. کورتیزول؛ دا خورا ګټور وي که کورتیزول د ورځې پای ته نږدې هم لوړ پاتې شي (دا په بیا رغیدو کې عام دي).
درمل (زولپیډیم/امبیان) په بیا رغیدو Z- څه باید ونه کاروئ: د آرام کولو لپاره تجویز شوي بنزوډیازپینونه او کموي، او د بندیدو پر مهال بېرته د خوب نشتوالي رامینځته کوي REM او N3، کې - دوی د ځورولو خطر لري. کموي، بېرته د خوب نشتوالی رامینځته کوي، او په ښکاره REM او N3 شربت: شربت د خوب لپاره کارول ډول منع دي.

ایچ آی وی او همغږۍ د خوب پروتوکول.

بې هوښۍ مدیریت کله چې د ناروغۍ شتون یو جوړښت وي.

د HIV سره تړلي خوب نشتۍ لپاره د نورو اقداماتو لپاره: هغه کسان چې د HIV تر څنګ د بیا رغونې تجربې لري، پر دې فوقانۍ ټیبلټونو ۱ څخه تر ۵ پورې تطبیق لري - سربیره پر دې ځانګړو زیاتیدو:

د ART درملو بیاکتنه
درلوداړئ او خوب نشتۍ یا قوي خوبونه تجربه NNRTI یا بل لومړني نسل efavirenz (Sustiva) که تاسو متخصص سره مشوره وکړئ چې آیا د HIV کوئ: دا یو پیژندل شوی او ثبت شوی عارضې دی. د خپل بدلون مناسب وي. دوهم او دریم نسل (dolutegravir، bictegravir) انټګرازی مهارونکي پر بنسټ رژیم ته لارې مداخله IDO - د اغیزې کموالی. ضد التهابی ترکیب (CNS) عموماً ډیر... مناسب عصبي سیستم ART:

*** فعال کول او پرو-التهابی IDO ګرام په ورځ کې — ثابته شوې چې ۴-۲ (EPA/DHA) امېګا-3 شومبو سایټوکین تولید کموي؛ ممکن د سیروټونین لاره ته د ټریپټوفان چمتووالي یو څه بیا راولي.**
*** کورکومین (د جذب لپاره د پیپرین سره، ۵۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرام په ورځ کې) — ضد التهاب؛ ممکن د مزمنې سایټوکین اړونده خوب ستونزې کم کړي.**
*** N-Acetylcysteine (NAC) ۱۲۰۰-۶۰۰ ملي ګرام په ورځ کې — د ګلوتاټیون مخینه؛ د اکسیداتیو استرس سره تړلي خوب ستونزې زیاتوي HIV او عصبي التهاب کموي چې د په حالت کې، څکه چې HIV ملي ګرام په ورځ کې (لاندې یاد شوې). — په ځانګړې توګه د P-5-P ۱۰۰-۵۰ درملو له امله کموي ART عموماً د دې ناروغۍ او د ځینو B6 درملنې.**
د تنفس ستونزو تشخیص (HIV):
کوم چې د خوب په جریان کې د هوا لاړې یو فزیکي خنډ دی، (OSA)، سره د تنفس ستونزې زیاتېږي HIV د لرئ او ستاسو خوب نشمشمول، HIV چې شدید خوب ته د ځیلو او د اکسیجن کمښت لامل کیږي. که تاسو د ورځنۍ ستړیا احساس کوئ، او غوږ وهیرئ، نو د تنفس ستونزې تشخیص (په عموم ډول کور کې د خوب نښې په ټولیز ډول پورته یاد OSA ازمول، چې د خپل طبیب له خوا امر شوی وي) اړین دی. مناسب ده. د شوې نښو سره یوځای کیږي او د کومه مکمل علاج له لارې یې نشملی حل کول. درملنې CPAP شماره او د خوب کیفیت څارنه: ځیرنې ښیي چې د خوب کیفیت د ایمون سیستم CD4. څخه عبارت ده شماره وده کوي، د خوب کیفیت CD4 ویروسي کمیدل ترلاسه کوي او ART وضعیت سره تړلي دی. کله چې اکثره ښه شي. په ورته ډول، د خوب ستونزې ځینې وختونه د درملنې ناکامۍ یا د ایمون سیستم کمښت ناروغانو لپاره، د خوب کیفیت په څارنه کې شامل کړئ، ترڅو دا د ویروسي بار او HIV لومړني نښې وي. د نورو معیارتونو سره یوځای وویني. لود او سی پی فور څښتن شمېر د روغتیا مدیریت په اړه جامع معلومات وړاندې کوي.

بیاځلید کا دوره.

څه تمه کول او کله؟

فاز

څه پیښ وي؟

ستاسو کولای شئ څه وکړئ:

شاټره (لومړۍ ورځې تر ۱۴ ورځې پورې)
.ډیر شدید بې هوښۍ؛ عصبي سیستم په بشپړ ډول بیرته راځي؛ سیتوکین طوفان؛ فزیکي لاملونه چې د آرام کولو مخه نیسي

لومړی جسمي آرام؛ منګنیم ګلیسینیت؛ لومړۍ دوري لپاره اړین شرطونه؛ ګرځنده ټیلیفونونه نه؛ بنزو/الکولو څخه د وتلو په وخت کې طبي څارنه.

د وروستیو فازونو دوره (۲ تر ۸ اونۍ پورې)
.معماری په بیا رغېدو پیل شوی؛ ساعت لا هم په تېروالی دی؛ میتایشن/پی-۵-پی کمیتونه فعال دي

د دریمې دورې پیل (میتهیلیشن)؛ ثابت او منظم بیداریدونکی وخت؛ سحر یې په رڼا (P-5-P) د لومړۍ دورې دوهم ګام پیل شي; کې.

یوتمیزه فاز (د ۲ څخه تر ۴ میاشتو پورې)
.دی؛ کورټیزول د نمرو په تطابق کې دی ریسپټرونو ته وده لا هم روانه ده؛ خوب د جوړښت په ښې ډول بدل شوی، مگر کا

چې څلورم پړی پیل شي (CBT-I); خوب محدودولو درملنه؛ ټولې شپې لپاره فعال سویټ؛ د سوزش کمونې چارې;
.ثباتي فاز (۴ تر ۱۲ میاشتو پورې)

بیا رغونه چې د عصبي انعطافیت ملاتړ کوي، پشمول د خوب BDNF خوندور حالت کې د خوب کیفیت کې اندازه شوې ښه والی؛ تنظیم؛ ریښتیني خوب جوړښت بیرته راځي.

پروتوکولونه ساتل؛ خوب د څرنګوالي څارنه؛ کله چې حالت ښه شي، د تکامل شوي سپلیمنټونو مقدار کمولو ته پیل وکړئ؛ بشپړ ژوندانه (پروتوکول ۱۹) طبیعي خوب فشار چمتو کوي.

ادغام فاز (لومړی کال او وروسته)
.خواب په معمول ډول یا د پراخه ښه والي سره، سستم داخلي تولید حالت ته رسیدلی دی؛ د خواب لپاره نېټفلکس ټیسټ معادل - تاسو واقعیا احساس کوئ چې خپله خوب لرل.

او میتیلیشن ملاتړ ته اړتیا لرو، که اړتیا وي؛ خوب کیفیت یو معیاري اندازه ده چې P-5-P پاکیزي ساتئ؛ سحر یې عادت کړئ؛ د باید وپیژندل شي.

بې حوصلۍ په اړه یو یاددانی:

سترګو نښته، چې د نشې له علاج څخه وروسته رامینځته کیږي، یوه شخصیتي کمبود نه ده. دا ضعف هم نه دی. دا یو سیستم دی چې میاشتې یا کلونه د کیمیاوي کنټرول لاندې و، او اوس ورته اړتیا ده چې خپل ځانګړي میکانیزمونه له کم شوي موادو سره بیا رغ کړي، په هغه معماری کې چې زیان شوی دی، او اکثره دا به د مزمنې سوزش یا فعالې عفونت په شاوخوا کې وي. دا مهال میاشتې نه، ورځې دي. د خوب لپاره معادل: لومړۍ شپه چې تاسو پاڅیږئ... او یوه شئ چې تاسو په حقیقت کې خوب لیدلی "Netflix Test" یاست - نه دا چې وغورځېدلي وو، نه دا چې آرام شوي وو، بلکې په حقیقت کې خوب لیدلي وو - دنده یوه مهمه مرحله ده. دا ځارئ. دا به راشي. سیستم کولی شي بیا رغونه وکړي. جوړښت ته بیرته راستنیدل او اوردمهاله د HIV ممکن دي. هغه شپه چې بې امکان ښکاریده، وروسته له مخه عادي کیږي. ځینې کسان په اعتدال دوره کې د وخت په اړه نور احتیاجات لري. مداخلو چارو لا هم کار کوي. پرټولو باندې تطبیق وشي. پایله یوه ده. لاره یوه ده. ډېر صبر وکړئ. ضروری ده، نه بل ځای.

بیاځې کمونې په بیا رغیدو کې بیولوژیک وي، نه د رواني حالت له امله - توکي د ستومز جوړښت د ثابته عصبي کیمیاوي میکانیزمونو له لارې ویجاړوي؛ دا "فقط سټري" ندي.
هر درمل جوړونکي ټولګه ځانګړي زیان راوړي - محرکونکي د ورځې او شپې ساعت ته ډېر زیان رسوي؛ REM او N3 او بنزودیازپینونه alohol منځه وړي او بیا د فعالیت زیاتوالي لامل ګرځي؛ الک N3 اپیویډونه کموي، همداوکتل GABA په اړه د اړتیا رامینځته کوي؛ کانابیس REM کموي.
د دې HIV عمودی ستومز منظمونکي مالیکیولونه دي؛ TNF-α او IL-1β - ساېتوکینونه ستومز تنظیموي ساېتوکینونو تولید ته خنډ کیږي. سایټوکینز، چې په مستقیم ډول د مدافعتی مکانیزمونو له لارې خوب ته خنډ پیدا کوي.
HIV لرونکي کسان خوب کې ستونزي لري؛ دا HIV هرڅه اغیزمنوي -- تر ۷۰٪ پورې د MECHANISMS پکې درملو عصبي سیستم ART، ګلایوپروټینونو اغیزې په خوب باندې HIV، شامل دي: مایکروګلیال د ناکامۍ لاره، تریپټوفان له لارې IDO اغیزې، او (CNS).
خوب-عفونت دوره دوه اړخیزه ده -- خوب نشتي د هربس ویروس فعالولو او مدافعتی ضعف خطر زیاتوي؛ عفونت خوب کې ساټوکینز خنډ زیاتوي؛ د دې دورې ماتول هغه وخت رامنځته کیږي کله چې دواړو خواوو ته پام وشي.
د تریپټوفان څخه تر میلاتونین پورې ټرلي لرې ډیری ناکامۍ لري -- MTHFR. variants (SAM کمښت)، P-5-P فعالېدل (تریپټوفان بېلاوب شوی) کولی شي د IDO کمښت (سیروټونین تولید مخه وي)، او سوزش له امله خوب هرمون تولید کې خنډ رامینځته کړي.
او ډوپامین تولید GABA، فایده لرونکي شکل د سیروټونین B6 هغه غیر کارول شوي کوفاکټر ده؛ د P-5-P سره د زیاتوالي (نه پیریډوکسین) په P-5-P له امله کم شي؛ HIV لپاره اړین دی؛ دا د کوډمو، سوزش او مستقیم ډول د یو مهم خنډ په حل کولو سره مرسته کوي.
او د شپې CBT-I، پروتوکول، میتایلیشن ملاتړ P-5-P، د ترمیم ترتیب پنځه قسطونه لري: فزیکي ثبات درملو بیاکتنه مهمه ده ART ترکیب؛ هر قسط. د خراب شوي جوړښت د یو بل برخې په اړه خبره ده: د
- د خوب نشتوالي اغیزات شتون لري (CNS) سره ثبت شوي عصبي سیستم NNRTIs ایفاویرینز او پخوانۍ.
- ته بدلون وکړئ ART که د خوب نشتوالی دوام وکړي او درملنې اړتیا وي، د انټیګراس انهیبیټر په کارولو د
- دا به څو اونۍ یا میاشتې وخت واخلي، نه یوازې ورځې. دا د جوړښت بیا رغونه ده، نه یوازې یو سویچ بدلول.
- لومړۍ واقعي خوب چې ستاسو په لاس کې وي، یو مهم خپله والي دی چې باید وپیژندل شي.

تاسو پخپله پوهیږئ چې څنګه خوب کول. سیسټم هېڅ نه دی وغالمه شوی — دا بیا لیکل شوی و. هر هغه توګه چې د دې له لارې تېر شوې، یو لاسلیک پریښي: هغه ساعت چې یې خلخل کړ، هغه ریسیپټر چې یې کم کړي، هغه انزیم چې یې کم کړي، او هغه جوړښت چې یې ویجاړ کړی. بدن په حیرانتوب ډول ښه دی چې د ریکارډونو ساتنه وکړي، او بې هوشی د دې ریکارډ دی. مګر دا ریکارډ سزا نه ده. ساعت ته لېږد کیدی شي. کولی شي بیا هم ترمیم کیدی شي. میتایشن لاره ملاتړیږي. P-5-P. ریسیپټرونه ته وده ورکولی شي چې د تا نسجونو په ترمیم کولو کې N3 - سیتوکین طوفان کم شي. هغه جوړښت چې مخکې شتون درلود مرسته کوله، REM چې د تا یادونه پروسسوله، او هغه سحر چې پرته له ویرې راغی - بیا رامینځته کیدی شي. دا به ډیر وخت واخلي تر هغه چا ته چې تاسو بې غوارئ. دا به ډیره صبر وغواړي تر هغه چا ته چې پخوانۍ سیسټم ته اړتیا وه. مګر هغه سیسټم چې یو ځل جوړ شوی و، بیا هم رامینځته کیدی شي. شپه نه ده... دښمن. شپه هغه وخت ده چې ترمیم وشي—کله چې ترمیم سیسټمونه کار کوي. د دې مقالې پروتوکولونه د انجینرۍ نقشې دي. اوس دا شي جوړ کړئ. هغه شپه چې تاسو بیا خپله خوب وکړئ، نږدې راغلې ده.

د سترې اتیا پیړۍ معمارۍ C-32 د بې هوښۍ - پای.

سینټوریان پیپر سی-۳۲بی

د خوب تشکیلات STI.

خوب ته برید کوي HPV کله چې هربز، سیفلیس، ګونوریا او

C-32a: علاج د سیند ناروغۍ لپاره لارښود، کوډ

او بې هوښیوالي تر منځ اړیکې ته تفصیلي ډول د C-32a کاغذ په HIV معمارۍ لاګ - ننوتل C-32b.001. منظرې ته پام لري - هغه اخته چې ډیر وخت د اعتیاد سره (STI) کتنه کوي. دا ملګرتیې کاینډ د وسیع تریاکو هم وي، او عموماً په اوردو کلونو کې تشخیص نه شي، او هر یو یې خپل ثبت شوي میکانیزم لري چې څنګه خوب اغیزه کوي. ټولې دوی یو عام الګو شریکوي: اخته سیستمی سوزش رامینځته کوي؛ سوزش سایټوکین د تنظیم بدلون رامینځته کوي؛ سایټوکین د تنظیم بدلون خوب او هوښیارۍ دوري ته خلل ورکوي. ځانګړی میکانیزمونه د روغتیایي ککړیو له مخې توپیر لري - هربس د درد او ویروسي عصبي شتون له لارې کار کوي، نفوذ له لارې، ګونوریا او کلیمیدیا د سیستمیک سوزش (CNS) سیفیلس د مستقیمې مرکزی عصبي سیستم د تشخیص په رواني بار او ایمون لوړ باندې. مګر پایله یو شان ده: یوه HPV او مزمنې ښیګڼې له لارې، او جسم چې نشي کولی هغه عصبي کیمیاوي شرایط ومومي چې هغې یې د خوب لپاره اړتیا لري. دا مقالې هرې ککړیو ته خپلې برخې ځانګړې کوي، هغه څه نقش کوي چې دوی په ځانګړي ډول د خوب سیستم باندې اغیزه کوي، او د سی-۳۲ب په اړه معلومات:

لرئ، لومړی سی-HIV دا د سی-۳۲الف د عمومي ترمیم کوډ لپاره ځانګړي تعدیلات چمتون کوي. که تاسو نلرئ، نو سی-۳۲ب HIV په مدیریت کوئ او ۳۲ STIsالف ولولئ - سی-۳۲ب یې ته اضافې کوي. که تاسو نور ستاسو لپاره لومړنۍ مرستندوی دی، چې د سی-۳۲الف د عمومي ترمیم کوډ (لاپر ۱ څخه تر ۵ پورې) بهرنې بنسټ جوړوي.

— C-32b.1 —

د نړیوالې جنسي ناروغیو او خوب د لړموالي حلقې.

د هر ډول جنسي ناروغۍ څنګه خوب ته برید کوي، دا د یوې لاسي لارې له لارې ده.

د عامې جوړښت په اړه — د سوزش څخه تر سیتوکینونو پورې، تر هغه چې نه خوموشۍ راځي. مخکې لدې چې هر یوې ناروغۍ ته جلا کتنه وکړو، دا مهمه ده چې هغه ګډه لاره وپاکو. هر ډول جنسي ناروغۍ — پرته له دې چې د هغې ځانګړي میکروب څه وي — د سیستمي ایمون فعالولو لامل ګرځي. دا فعالول د پرو-سوزش (TNF-α) ټومر نیکروسیس فاکټر الفا، (IL-6) انټرلوکین-6، (IL-1β) انټرلوکین-1 بیټا سیتوکینونو تولید کوي: انټرلوکین خوموشۍ په تنظیمولو کې مرسته کوي. په عادي NREM دا هغه مواد دي چې د (IFN-γ) او انټرفرون-ګاما خوموشۍ ته وده ورکوي. مګر که دا کچې اوردې مودې لپاره لوړ شي — فعال یا NREM کچه، دا سیتوکینونه د غیر معالجه شوي وبرونه څه تولیدوي؟ دا بیا په ځای، دوی د خلکو په خوب کې ستونزې رامینځته کوي: ټوټه ټوک خوب، کم شوي عمیق خوب، په شپه بیداربدل او کم شوی خوبي کارکاري. سایټوکین سیګنال له "خواب ته لاړ شئ" څخه "د ایمون د ګواښ لپاره چاوسۍ" ته بدل شي. دوهم لاره: هر ډول مزمن یا دردونکي جنسي فعال کول، په مزمن ډول لوړ HPA محور فعالوي. مزمن (هپوتلاموس-پیتویټري-ادرینل) HPA ناروغي د کورتیزول معنی لري. کورتیزول د میلانین لومړی مخالفت دی - کله چې کورتیزول لوړ وي، میلانین کم شي. کله چې د شخص په بدن کې، د خوب له پیل کیدو مخه نیول کیږي، خوب ترې وروسته پیل کیږي، د خوب جوړښت ټوټه ټوټه دی، او د ورځې او شپې دورې منظمیت خراب شوی. هغه څوک چې بستر ته ځي، هغه نه دا چې غواړي، بلکې د ستونزې هورمونونو له کبله، کوم چې په بیولوژیکي ډول د خوب لپاره اړین کیمیاوي IDO شونت. هر هغه مهم سوزش حالت (انډولامین 2,3-ډای اکسیجناز) IDO: بدلون مخه نیسي. دریم لاره فعالوي، کوم چې ټریپټوفان په سرټونین-ملاتونین تولید مسیر نه، بلکې کینورین مسیر ته اړولیږي. که چیرې کم ټریپټوفان سرټونین ته ورسیږي، نو د ملاتونین لپاره هم لږ سرټونین شتون لري. ملاتونین د لږ، لنډ او زیانمن خوب په معنا ده. دا میکانیزم هر هغه ناروغۍ ته پلیږي چې د دې مقالې په کې یاد شوي دي.

یونیورسل ایس ټي آي خوب تنظیم میکانیزم.

څه شی ورته د پرمختګ لامل؟

بیا رغونې ملاتړ.

سیتوکین تنظیم بدلون.

په زیان رسونکي TNF-α او IL-6، IL-1β، د فعالې یا غیر معالجه شوي عفونت څخه د مزمنې مقاومت فعالې کیدو لامل شوې کچه لوړ شي.

د داخلي عفونت درملنه وکړئ؛ ضد التهاب مواد (NAC، اومیګا-۳، کورکومین).
محور / کورټیزول د زیاتوالي HPA.
د مزمني اخته فعالولو له امله د ستونزې عکس العمل رامینځته کیږي؛ کورټیزول په مستقیم ډول میلاټونین کموي.
اشواګندها، فاسفیټیډیل سیرین، خوبي لپاره د روغتیا اصول؛ د وبا علاج.
ټریپټوفان شانت IDO.
په سوزش کې، ټریپټوفان د سیروټونین-ملاتونین لارې څخه لرې اړول کیږي.
فعالیت کموي؛ د دې ډاډ ترلاسه کړئ چې خوري کې کافي ټریپټوفان وي IDO، او امبګا-3 P-5-P.
درد له امله بیدارېدل.
عصبي درد، ښیښتو درد، یا جلد درد د خوب پیل او ساتنې مخه نیسي.
د عفونت په واسطه د درد مدیریت (لاندې برخې وګورئ).
د رواني بار.
سترګه، ویره، د معلومات ورکولو ستونزه، او تشخیص شاک ټول د فعالې کولو سیستم تحریک کوي.
نام اخیستل شوی، مستقیم خطاب - د سی-۳۲ب.۶ وګورئ په تشوکی تشخیص باندې.

— C-32b.2 —

هیرپیس سیمپلیکس ویروس (HSV-1 او HSV-2).

هیرپیس او خوب نلاس تر منځ د اړیکې دواړه اړخونه.

څنګه چې هربز خوب ته خلل راوړی - څلور میخانیکزمونه

میخانیکزم ۱ - د پیلار دوره
یوې پیلار دورې ته لامل کیږي: هغه دوره چې پکې HSV، د دې چې د جلدی مخې ته یو خپریښت ښکاره شي د اغیزمنې سیمې په څانګړې ځای کې سوز، اور، خارش یا عصبي درد احساسیږي، او دا کولی شي له ساعتونو څخه تر ورځو پورې دوام وکړي. د پیلار درد د عصبي سیستم د بیداریدو غبرګون فعالوي - جسم د دې درد سیګنالینګ په توګه ګوري چې یو خطر دی چې اړتیا لري هوښیار وي. دا خپریښت پرته به هم کافي ده چې خوب مخنیوی کړي یا ویښي. د پیښې لامل: د دردو او ناراحتی میکانیزم ۲ - فعاله پیښې هغه وینې رامینځته کوي چې دردناک، خارش لرونکي یا سوزنده وي. دا فزیکي ناراحتی ورته ګډوډ رامینځته کوي لکه څنګه چې هر ډول حاد درد شتون لري: خوب په ځنډ سره پیل کیږي ځکه چې بدن هغه فزیکي سستوالی او راحت ترلاسه کولو نشي کولی چې د خوب لپاره اړین دی؛ د دردو له امله بیدارېدل د خوب ساتنې ته زیان رسوي؛ هغه ستونزمنونکي عکس العمل چې د درد لخوا فعال شي، کورټیزول نور هم لوړوي، چې دا د میلاټونین کمیدو ته وده ورکوي. میکانیزم ۳ - د انسومیا-فعالولو دوره د اړیکې په اړه څانګړی او مستند اخته HSV-1 معلومات شتون لري. یوه پراخه څېړنه ښودلې چې هغه ناروغانو چې تشخص ته مبتلا دي، د کیدو خطر یې ۴.۳۳ ځله لوړ دی، په پرتله د نورو ډلې سره چې هغوی ورسېدلي وو. د خوب کمښت د طبیعي کلیلر حجراتو فعالیت کموي او د ویروسي مقاومت څارنه کموي - دا په مستقیم ډول د ایمونیتي ظرفیت حجراتو فعالیت کم شي، نو ویروس بیا NK ساتي. کله چې HSV کموي چې د عصبي ګنډیو کې خپرو شوی فعال کیدو احتمال ډیر وي. هغه تشخص چې د بیا رغیدو له امله راځي، د څېړلو، یا د بل هر دلیل له امله، مستقیم د هربس د وخوځلو خطر زیاتیږي. هغه وخت چې وخوځل وشي، بیا یې خوند په پراخه کچه اغیزمنوي. دا چرخ بدلیږي. لامل ۴ — د هربس وروسته عصبي درد (VZV/Shingles)
د هربس ویروس کورنۍ (هغه ویرس چې د مخروچې او شینګلز لامل کیږي، VZV) واریسیلا-زوسټر ویرس غړی دی. د شینګلز بیا فعالېدل - کوم چې په پراخه کچه د کمزورۍ سیستم لرونکو کسانو کې او هغه کسانو کې احتمال لري چې خوند ستونزې ولري - د عصبي درد لامل کیږي: یو مداوم عصبي درد چې د اغیزمن شوي اعصاب په څانګړي سیند کې شتون لري. د پوستکي د خارش پایلې یو څه میاشتې یا کلونه وروسته هم ممکن له نورو دایمي دردونو پرته څکه چې خوب اغیزمنوي. په درملنځي څېړنو (PHN) دوام ولري. پوستکي خارش سره (PHN) کې، ۲۵ سلنه ناروغانو د خوب کمښت یې ترټول یو لوړی ستونزه بللې ده. د پوستکي خارش تړلي خوب کمښت ته څانګړي عصبي درد درملنې اړتیا لري، او نه یوازې عمومي خوبي عادتونه.

لپاره څانګړي خوبونه د بیا رغونې لپاره اضافې HSV:

د C-32a له عمومي ترمیم کوډ په اضافه کولو سره:

*** ویروسي کمونې درملنه: د لامل شویو خوندونو لپاره: ورځنۍ ویروسي کمونې درملنه (اسیکلویر، والاسیکلوویر، یا فامسکلوبور) د خوندونو بیاځلې کیدو او شدت کموي، چې له همدې امله د خوندونو په دوره کې خوبونه خراب نه شي. دا د ستاسو طبي متخصص سره مشوره ده. دا د ویروس خپرولو کمولو لپاره هم مهمه ده. د کمونې درملنه په څانګړي توګه هغه کسانو لپاره مهمې دي چې د بیا رغونې په لومړیو کې وي او دمخه یې د نشې له امله خوبونه خراب شوي وي. هېرس د وبا په دوره کې د ځنډې بې هوښۍ سره یوځای کول، هغه ستونزه ده چې د درملنې له لارې یې خورا کمولی شئ.**

د ارجینین په توګه د موادو کارولو سره تکاثر کوي. لیسین د جذب لپاره د HSV: لیسین او ارجینین توازن

د تکاثر مخه نیسي. د لیسین د خوړو مقدار زیاتول (چیکن، مچهي، نباتات، HSV ارجینین سره سیالي کوي او د غوا ډوډۍ) په هکله چې د لوړ ارجینین لرونکي خواړو کمولو سره سمون لري (جوز، د ونو تخمونه، چاکلیټ)، دا یو ثابت لاره ده چې د وبا د تکرار کچه کموي. لیسین د زیاتوالي لپاره ۳۰۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرام په ورځ کې، دا د تکاثر مخه نیسي. بریدي د پیښیدو کچه HSV ثابت شوي چې.

د پوست هرپټیک نورالژیا (PHN) لپاره، په ځانګړي توګه:
* د خپل طبیب سره مشوره PHN ګاباپنټین یا پریګابالن - لومړۍ انتخاب د سره تړلي خوب ستونزو لپاره؛ دا عصبي درد سیګنالان آرامولي او آرامونکي اغیزه لري وکړئ.
* د ځپې شوې جلدې سیمې ته کارول کیږي، کولی شي مداوم عصبي سیګنال کم توپي لیکایډین پچونه - کړي چې خوب مخنیوی کوي.
* له لومړۍ سوز څخه کاپسایسین کریم (احتیاط سره کارول) - په تدریجي ډول عصبي پایونه حساسوي؛ لپاره ښه مستند شوي PHN وروسته د دې اغیزې شتون لري، مګر د.
* د عصبي درد او خوب لپاره کارول کیږي. ځانګړي کچیږي نه دي؛ دې ته اړتیا ده چې طبیب سره مشوره چاپ ټریکلینټین ضد دوایان (امیټریپټیلاین، نورټریپټیلاین) - په کم مقدار کارول کیږي. ځانګړي کچیږي نه دي؛ دا د ضد افسردۍ وشي.

د VZV کمون لپاره د مقاومت ساتنه:
د هغو کسانو لپاره چې بیا رغیدلي دي او کومو چې د مرګ خوینه وه (او په اصل کې دا ټول هغه کسان دي چې: Shingrix د ۳۰ کلن یا له دې زیات عمر لري) خورا مؤثره ده چې د VZV واکسین (دوې کچې) بیا فعالي کیدو مخه ونیسي، کوم چې شینګلز په توګه پیژندل کیږي. بیا رغیدنه یوه ځانګړې حالت ده چې د مقاومت کمښت لرو. د نشو سره تړلي مقاومت کمښت او د خوب نشتوالي سره تړلي مقاومت کمښت، دواړو به د شینګلز خطر په کلکه زیات کړي. واکسین کول یو قانوني مداخله ده چې د بیا رغیدنې سره مستقیمه اړیکه لري.

— C-32b.3 —

سیفیلیس

د "بزرګې تقلید کوونکي" د خوب سیسټم پر شا همایي.

سیفیلس څنګه خوب ته خلل راوړي — دریو مرحلو، دریو میخانیکمو

لومړنۍ او ثانوي سیفیلس — د سیستمي التهاب مقدار
په لومړني او ثانوي سیفیلس کې، سپیروچیټ ټریپونیما پالډم بدن کې په فعاله توګه خ پراخیري. ایمنیټي ځواب چټک دی - دا هغه دوره ده چې ترټولو لوړه تب، د جلدی خارش او لنفادینوپاتي شتون لري. د فعال ثانوي سیفیلس په جریان کې د سیستمي التهاب مقدار هغه ښپر سایټوکاین-واسطه خوب ته خلل راولي IDO محور فعال کول؛ HPA او انټرفرون-ګاما؛ IL-6، TNF-α کې تشریح شوي دي: لوړه C-32b.1 چې په ټریپټوفان شانت. سټرې والی عام دی، مګر داسې یو څه هم شتون لري چې دا سټرېوالی له زیاتې بیدارۍ سره ملغم وي، چې دا بیا د آرامې خوب مخه نیسي. دوهم ډول سیفیلس کولی شي تر ۵٪ قضیې پورې غیر مستقیم مننځي التهاب رامینځته کړي— حتی هغه وخت هم چې په رسمي توګه د عصبي سیفیلس تشخیص وشي. مننځي التهاب یوازې سردرد، کنديِ سختوالی او روښنایی حساسیت رامینځته کوي، چې دا ټول خپله خوب ته ډېر زیان رسوي. مننځي-رګې سیفیلس - د مرکزی عصبي سیستم ښکیل کول. ټریپونیم پالیډم په عموماً ټولو سیفیلس قضیو کې په زرغونت ډول د مرکزی عصبي سیستم ته ننوځي— ډیری وختونه، د مدافعتی سیستم عکس العمل د لاملونو ظاهر کیدو مخکې دا خوښو کوي. په ځینې ناروغانو کې، عصبي مرکز ته د خپریدو بهیر دوام لري. مننځي رګونه وال سیفیلیس - چې ممکن ۵ تر ۱۲ کلونو وروسته د لومړۍ اخته کیدو څخه رامینځته شي - د مغزي رګونو په رګې سوزش کې اغیزه کوي (اندوټرایټس). کلاینیکي نښې عبارت دي له: سردرد، ګرځیدل، بې هوشی، شخصیت بدلونونه او حافظه ستونزه - یو ویراندوینې کوډ مخکینۍ عصبي حالت چې په ځانګړي ډول د بې هوشۍ په ګډون لري، چې دا یوه لومړنۍ نښه ده، چې په کلاینیکي ادبیات کې شتون لري چې لس کلونه شاخترېري. د مننځي رګونو وال سیفیلیس کې بې هوشی. د خوب کمبود یو عصبي نسلي ندي. دا عصبي نسلي دی چې د مستقیمې مرکزی اعصابي ستونزې له امله رامینځته اړینه ده او دا د سیندې علاج کوي، که څه هم ممکن هغه عصبي زیان چې (G پینیسلین IV) کیږي. درملنه دمخه شوی و، په بشپړ ډول بیرته نه شي راځي.

عمومي نسلي - وروستۍ سیفیلیس عصبي رواني اغیزه
عمومي نسلي (چې پخپله د "جنون د عمومي نسلي" په نوم پیژندل کیږي) د وروستیو سیفیلیسونو استازیتوب کوي چې د مزمنې مینګو انسیفالایټس او قشرې کمښت شامل دي. دا 15-30 کاله وروسته د علاج نه شوي سیندې څخه رامینځته کیږي. لومړني نښې په ځانګړي ډول عبارت دي له:
* چپه والي
* شخصیت بدلون
* د خوب کې بدلون عادات، او د حافظې کمښت. د خوب ستونزه په رسمي طبابت کې د عمومي ضعف لومړۍ نښه ګڼل کیږي. دا د مغزي سیستم سیفیلیس ده چې له مستقیمې مغزي نسج اغیزې څخه د خوب ستونزې رامینځته کوي. د مننځي او ویناډار سیفیلیس له امله د مغزي نسوج کاټارونه، په کلینیکي ادبیات کې، د خوب ستونزو، سستۍ او حافظې د کمښت سره تړلي دي.

ډېر مهم خبرداري — ایدز او سیفلس یوځای
کله چې ایدز او سیفلس یو ځای وي، د روغتیا حالت ډېر بدلېږي. ایدز د سیفلس په وده کې چټکتیا راوړي—هغه کسان چې ایدز لري، ډېر احتمال لري چې خپره سیفلس وکړي او دا په غیر معمولي ډول وشي. بل لور ته، سیفلس د ایدز خپرولو احتمال زیاتوي (جنسي زخمونه د ایدز خپرولو لپاره زمینه برابر چمتو کوي) او ممکن د ایدز په وده کې هم چټکتیا راوړي. که تاسو دواړه ایدز او سیفلس لرئ:
* **معمولي سیفلس درملنې پروګرامونه ممکن کافي نه وي.**
* **باید په فعاله توګه د سیفلس د خپرېدو احتمال وویني (د نخاعي سوسو اخیستل). هغو کسانو کې چې د HIV سره ژوند کوي، د سیفلس مثبت دي او د سیفلس ناروغۍ هم لري، د مغزي نسلي مایع (CSF) مثبت کسانو کې ورته لاملونو نه ډول د سیفلس د عصبي شکل (neurosyphilis) نښه وي، ممکن په HIV مثبت کسانو کې ورته لاملونو نه وي. درملنې وروسته بیا رغون ملاتړ: ضد التهابی مواد (omega-3 4g, curcumin 1000mg, NAC 1200mg) - دا د هغه عصبي سوزش له ماتولو کې مرسته کوي چې ممکن د عصبي سیفلس پکې شامل دي. ډیمیلینیشن؛ میلین د جوړښت لپاره میتیلیشن اړین دي؛ د ترمیم پروسې ته ملاتړ وکړئ: P-5-P 50mg — او د عصبي لیږدونکي بیا رغونې ته د وېرته کېدو دوره کې ملاتړ کوي؛ سیروټونین د GABA تولید دواړو ته P-5-P اړتیا ده.**
جارش-هیرکسهایمر عکس العمل: د سیفلس علاج په لومړیو 24 ساعتونو کې، د بخار، سړه او بدېدو شیبو شتون ممکن دی ځکه چې بیکټریا وژل کیږي او سمونه خوشپه کیږي؛ دا د لنډمهاله شدید خوب ستونزې رامینځته کوي چې دا درملنې ناکامۍ نه ده.
د نیوروسیفلس نښو لپاره څارنه وکړئ: سردرد، بینا. د سیفلیس تاریخ لرونکي کسانو کې د بدلونونو، اوریدو بدلونونو، شخصیت بدلونونو، بې هوشۍ یا حافظه مشکلات په ظاهرو کیدو یا خرابیدو سره اړتیا ده چې ژر تر ژوره درملې ارزښت وشي.

— C-32b.4 —

گونوریا او کلیمیدیا.

پټې التهابی بار او د پیډ-خلکو اړیکې.

گونوریا او کلیمیدیا څنګه خوب ته خلل راوړي -- یوه غیر مستقیمې خو پیاوړې لارې
گونوریا (نیسیریا ګونوری) او کلیمیدیا (کلیمایډیا ټراکوماټیس) دوه ترټولو عامې باکتریایي جنسي ناروغۍ دي او ډېری وختونه یوځای شتون لري. د هربز او سیفلس په څیر، دوی معمولا هغه دروند عصبي یا پوستی لامل نه کوي چې په چټک ډول د خوب بدلون سره یې ټراو شیبي. د دوی اغیزه په خوب باندې خورا غیر مستقیمه ده -- مګر په مزمنو یا علاج نشم کېدو حالاتو کې، دا واقعي او مهمه ده.
د حاد اخته: سیستمی ځپکونکي بار: فعالې ګونوریا یا کلیمیدیا د سیندونو په سطحه د سوزش او التهاب رامینځته کوی، او که چیرې دا اخته شنه وده ومومي یا خ پراخ شي، نو د سیستم په کچه التهاب رامینځته کوم چې د مفصلونو، پوستکي او ځیني وختونه د زړه اغیزه کوي - یو - (DGI) کیږي. د ګونوریا پراخه اخته مهم سیستمی سوزشونکي سایټوکائن بار تولیدوي. هغه کوډین-منځګړیتوب لرونکی خوب بدلون چې په NREM د التهاب کچه د IL-1β او TNF-α، IL-6 کې تشریح شوی دی، دلته هم پلي کیږي: لوړ شوي C-32b.1 خوب جوړښت اغیزه کوي. د حاد اخته له اماله د تبې یو ډول تناقض رامینځته کوی چې هغه څه دي: ستړیا پرته له بیا رغونې بخښونکي خوب. — جسم مبارزه کوي، مګر دا مبارزه خپله د ترمیم مخه نیسي. د مزمنو عواقب: د زړه والې التهاب او مزمن زړه والې درد. د ګونوریا او کلیمیدیا تر ټولو مهم تاثیر په خوب باندې نه د حاد اخته کیدو له اماله، بلکې د دوی د عواقب له اماله دی. که چیرې اخته شي او یا مناسبه علاج ترلاسه رامینځته کړي: د الرحم، د فالوپین (PID) نکړي، نو دا کولی شي چې پورته لاړ شي او د زړه والې التهاب په ډاګه برخه کې د ښځو په منزمه کې مزمن زړه والې درد رامینځته کوي. PID ټیوبونو او غدودونو التهاب (chronic pelvic pain syndrome) قضیې کې، ۲۰٪ څخه تر ۴۰٪ پورې د مزمنې ښکېلو درد سیګنډ PID چې دوی یې تجربه کوي. دا په هغه دردونو له جملې دي چې ترټولو ډېر ترلې (CPP) وده کیږي. مزمنه ښکېلو درد وي د خوب ستونزو سره. دا میکانیزم په هر ډول مزمن درد کې ورته دی: درد فعالونکي سیستمونه چمتلوي چې د فیزیالوژیکي خوب ته د بدلون مخه نیسي، د درد له اماله بیداریدو له لارې خوب ته د جوړښت خلل راولي، او د HPA فعالولو او کورتیزول زیاتوالي لامل کیږي چې میلاتنین (melatonin) کموي.
مړوو کې چې د سوزاک (Gonococcus) خپریدو او سپټیک ارتریټس (Septic Arthritis). د سپهر د ګونیا ناروغۍ لري او ځینو نجونو کې، د انتشار شوي عفونت له اماله سپټیک ارتریټس رامینځته کیږي - یو ډول مفصلي والي چې خورا دردناک وي. د شپې په وخت کې د مفصلي درد یو کلاسیک لامل دی چې خوب خراب شي. لکه څنګه چې نورو د دردو له اماله رامینځته شوي خوبونو ته، دا اړتیا ده چې مخکې له دې چې خوب عادي شي، د هغه بنسټیزې ناروغۍ علاج وشي، او د دردو کنټرول لپاره مرستې شتون ولري په علاج کولو دوره کې.

گونوریا/کلیمیډیا لپاره ځانګړي خوبونه شه کولو لپاره د درملنې زیاتې برخې. لومړی: ګونوریا او کلیمیډیا دواړه په ضدیتک درملو سره بشپړل کیدی شي. د دې اخته کیدو له امله د خوبونو ستونزې په بشپړلو وروسته په بشپړلو سره هوارې کیدی شي. لومړنۍ مداخله دا ده چې د درملنې دوره بشپړه کړئ. د ګونوریا ضدیتک مقاومت له امله (دوه یو نړیوال مسله)، اوس مهال دوه ضدیتک درملو درملنه معیاري ده؛ ډاډ ترلاسه کړئ او مزمنې ښکبت درد PID چې تاسو د درملنې بشپړ دوره بشپړه کړئ او د شفایي ازموینې لپاره تش دی. د لپاره: ضد التهاب درمل، ایبوپروفین. یا ناپروکسین د ټاکل شوي برنامې له مخې وکاروئ شي (نه یوازې اړتیا الګو ته پته ورکړي چې د انفیکشن له ختمیدو وروسته درد دوام ورکوي PID) وي) په حاد پیلوویټیک اندښنې کې؛ د ستونیزي لپاره د دوام لرونکي CPP په اړه وغږیږئ.

د پیلوویټیک عضله فزیکي درملنې - دا د مزمنې پیلوویټیک درد لپاره یوه ثبت شوې مداخله ده؛ یو فزیکي درملنې چې د پیلوویټیک عضله د ناکامۍ کې تخصص لري، کولی شي هغه عضلوي سانتنه او عصبي حساسیت ممکن د پیلوویټیک عضله تنش کموي چې ممکن درد ته لامل شي. خبر درد په خوب کې.

مګنسیم ګلیسینات 400-500 ملي ګرم په ماسختیا کې - د عضلې شلولو ځانګړتیاو سره مرسته کوي چې CPP د میکروګلیال فعالیت؛ دا د مزمنو دردو لپاره وده کوونکي ثبوت، شموله - (LDN) کمی مقدار نالتریکسون او مرکزي حساسید کموي؛ دې ته د طبیب اړتیا ده.

د خوب مخکې حرارتي علاج - د مفصل حرارتي پده د عضلات تنش کمولو لپاره کارول کیږي او کولی شي په CPP کې د خوب پیل شه کړي.

د شریکانو پروتوکول.

د ګونوریا او کلیمیدیا دواړو ته درمل اړین دي ترڅو د جنسي همکارانو علاج وشي څو بیا اخته کیدل مخنیوی وشي. بیا اخته کیدل پلمې کوي هغه التهابي چکل چې خوب اغیزوي. د شریکانو درملنې ډاډ ترلاسه کول STI یوازې د مدیریت نه دی - د خوب بیا رغونې ارکیټیکچر یوه مستقیمه برخه ده.

— C-32b.5 —

HPV — انسانی پاپیلوما ویروس.

د مقاومت بار او د خوب نشت تشخیص.

ځنګه خوب ته خلل راولي - دوه لاره HPV

لاره ۱ — مداخله او د مزمن فعالیت

HPV په نړیواله کچه ترټولو عام جنسي ناروغي ده - له ۸۰٪ څخه ډیر فعال ځوانان به په یوې مرحله کې دا ناروغي واخلي. ډیری HPV اخته کیدو په جسم کې ۱-۲ کلونو کې د مداخله سیستم له خوا خوشبینه شي او اخته کیدل (په ځانګړي توګه د لوړ HPV هیڅ ډول نښه یا اورد مهالی عواقب نه لري. په هرصورت، دوامدار خطر لرونکو ډولونو ۱۶ او ۱۸ سره) ته مداومې مداخله اړتیا ده. دوامداره ویروسي اخته کیدل یو مزمن مداخله دی. فعال حالت، حتی کله چې زیریني سطح لخوا نه وي. دا د اوردې مودې کم کچه ایمون فعال کول برخه کې تشریح شوي C-32b.1 په سیستم کې د سیتوکائنونو زیاتوالي کې مرسته کوي چې د MECHANISMS له لارې خوب ته خلل راولي. د هغه کسانو لپاره چې د اعتیاد څخه بیرته راستنیدو ته هڅه کوي - چیرې چې ایمون سیستم یوازې د نشې تاریخ، تغذیې کمښت او ستونزې له امله ضعیف شوی وي - د مدیریت کولو د ایمون بار د سالم کسانو په پرتله ډیر دی. بدن په ورته وخت کې په څو جبهه کې HPV دوامدې مبارزه کوي: بیرته راستنیدل، تغذیې بیا رغونه او ویروسي کنټرول. د سوزش کچې د زیاتیدو اغیزه جمعیه د هرېز سره یوځای -- ترټولو -- HPV. تشخیص: ویره، سترګه او ډیر فعال حالت omniaوي. لاره ۲ — د انس لوی ذهني فشار لري له هر عام جنسي ناروغۍ څخه، او دا ذهني فشار مستقیم، اندازه ور عصبي بیولوژیکي تشخیص (په ځانګړي ډول که یې د غیر معمولي پاپ سمارز، HPV اغیزې د خوب پر سر لري. د دوامدې تناسلي ګوبار یا د لوړ خطر نسلي اطلاع سره مل شي) د ګواښ تشخیص سیستم فعالوي. د سرطان د خطر په اړه ویره، د معلومات ورکولو په اړه سترګه، او د تیرې ورځې د اندیښنې په اړه. او راتلونکي مخابرات، او اکسیس فعالوي چې نشه مخینې لټون فعالوي. HPA "دا د تل لپاره ده" دا روانې احساسات ډول هغه ورته کورتیزول ډیریږي. میلانټون کم شي. په ماسټر کې ذهنیت د پایلو پروسس کوي. خوب خراب کیږي. دا "فقط اندیښنه" نه ده. دا هغه ورته عصبي بیولوژیکه ماشینونه دي لکه هر بل تشویشونکي ځواب. مغز د تورې سیمې د تیرې او داسې تشخیص تر منځ توپیر نه کوي چې احساس چې د یو شتون ګواښ په څیر وي. د بیدار ځواب ورته دی. د خوب نشتوالی واقعي او بیولوژیکه لامل لري.

لپاره ځانګړي خوبونه، د بیا رغونې لپاره اضافي، او مقاومت ته وده ورکول - د بدن سره مرسته کول HPV چې دا ویروس پاک کړي.

یو منظم شوي شیټیک میسلیوم استخراج؛ یوه کوچنۍ مګر مهمه - (فعال هګزوس کورلې مرکب) AHCC په یو شمیر ګډون HPV د زیان منونکي AHCC کلینیکل مطالعې (۲۰۲۰، ټیکساس پوهنتون) وښودله چې کوونکو کې خوشبو شوی. ورځې ته ۳ ګرمه د ۶ میاشتو لپاره؛ دوام لرونکی څیړنه؛ دا ثابت شوي علاج نه دی، مګر دا د HPV مقاومت ملاتفت لپاره ترټولو قوي ثبوت لرونکي سپلمنت انټرونشن دی.

سره ټرلي دی؛ کچه دې HPV ورځې ته. — مدافعتی څارنه؛ کم ویتامین ډي د دوامدې D3 ۵۰۰۰ IU د ویتامین تر غوره حد پورې واچوئ (۵۰-۷۰ نانوګرام/میلی لیټر).

سلونو مقاومت ملاتړ کوي؛ په اعتیاد له بیروت کیدو-T زینک ۳۰-۵۰ ملي ګرامه (د ۲ ملي ګرام کاپ سره) — د کې تل پام ور کمووالی لیدل کیږي.

دوامدې HPV فولیټ (له میتیل فولیټ څخه، نه د فولیک اسید څخه) — د سرو ګبډې د حجرو فولیټ کچه د

اغیزه لري؛ په ځانګړي ډول د هغو نجونو لپاره مهم چې د غیر معمولي پاپ تاریخ لري.
تنګه د فولیک اسید بدلولو مخه نیسي، چې له همدې کبله میتیل فولیټ خورا مهم دی MTHFR.
په کروفیفرس سبزیجاتو کې موندل کیږي؛ ملاتړ — (چې اندولیل میتان) DIM یا (I3C) اندول-۳-کاربینول سره ټرلي حجابي حجرو بدلون کم کړي؛ ورځني ۲۰۰-۴۰۰ ملي ګرام HPV کوي. ایستروجین تبدیل؛ ممکن د یا بروکولي جوتونه وخوړئ DIM.

د تشخیص لپاره: بې هوشۍ
تشخیص په اړه رواني ذهني ستونزې ته د ځانګړي پوهیدو او دادیو اړتیا ده— نه HPV په ځانګړی توګه، د یوازې عمومي خوبي روښانه. د ویرې نوم په ځانګړي ډول یاد کړئ: د سرطان خطر، د معلومات ورکولو اغیزې، د اړیکو اغیزې، د تشخیص دوامدینه؛ دا په بشپړ ډول لیکئ، تر خوب تللو مخکې. هغه فکر چې د تشخیص له امله بې هوشۍ رامینځته کوي، اکثرا د دې سره کم شي چې دا په ځرګند ډول بهر ته بیان شي.
په طبیعي ډول خوښو کیږي؛ د لوړ خطر لرونکي ډولونو ځارنه په منظمې HPV ...حقیقت: ډیری پاپ/کولپوسکوپي سره اغیزمنه ده؛ د ځارنې پروتوکول په ځانګړي توګه له همدې کبله شتون لري چې زړه پورې ومومدل شي پایلې لرل. ګواښ ریښتیا دی، مګر دا مدیریت کیږي. درملنه په ځانګړی ډول د جنسي ناروغیو سره ټرلي ذهني ستونزو لپاره - د جنسي روغتیا سلاکارانو او درمل جوړونکو چې د جنسي ناروغیو تشخیص ته پوه وي، اکثرا له عمومي درمل جوړونکو څخه ډیر ښه وسایل لري د دې ځانګړي ډول شرم او سره ټرلي اغیزمنتیا رامینځته کوي، د اندیښنې له HPV ویرې لپاره. د ځرګندوني خبرې: ډیری هغه څه چې امله دي. د اوسني یا راتلونکي شریکانو سره خبرې کول؛ د یو مشورتور په واسطه د معلوماتو ورکولو شخصي) C-26 پروسې ته کار کول، د دوامداره تم لپاره د ستونزې احساس کموي. د اړیکو د جوړښت لپاره وګورئ (اړیکو کې خنډ.

— C-32b.6 —

تشخیص: د خوب نشت.

کله چې ازمېښ پایلې د بې هوښۍ شپې پیلوي.

کله چې د سیسټم ګواښ نومول شي، یو ځانګړی ډول بې هوشۍ شتون لري چې نه د اخته کیدو بیولوژیې له امله رامینځته کیږي، بلکې د تشخیص له رواني پلوه. ازموینه منفي راځي. ډاکټر هغه کلمه وایي. او شپه پیل کیږي - په بستر کې پروت ویرئ چې هغه فکرونه نه ځوړیږي چې دا څه مانا لري، تاسو باید څوک ته ووایاست، دا خنګه وشوه، څه به رامینځته شي. دا "فقط اندیښنه" نده. د کنټرول وړ دي. دا د عصبي بیولوژیکو عکس العملونو یو ریښتیا والی دی چې د تشپې احساس شوي خطر له امله رامینځته کیږي. اکسیس کورتیزول HPA. شبیه سازی کوي. ایمیګډالا فعال شوي ده (prefrontal cortex) مخکینۍ قشر تولیدوي. بدن په خطر کې دی، او د خطر حالتونه د خوب پیل سره مطابقت نه لري. بې هوشی (insomnia) هغه وخت رامینځته کیږي چې سیستم په سمه توګه کار کوي - دا یو خطر ثبت کړی او تاسو یې هوښیار ساتي ترڅو له هغې څخه خ خلاص شئ. ستونزه دا ده چې د خوب په ځای کې د ۳ بجو په وخت کې د خطر د سیفیلس، HPV، لرې کولو نشي، او دوامداره فعالیت کاهناوي وي. د ټولو جنسي ناروغیو په اړه — هربرنا، HIV — ګونوریا) د تشخیص پرې یو وړاندوینې شوي بې هوښیوالي نمرو تولیدوي: د خوب نه کولو ستونزه (د اغیزمنو فکرونو په اړه تیز فکر)، لږ لږ تر لږه ځیږدو (د خطر د معالجوږدو لپاره خوب)، او سهارنۍ وهکونه (کورتیزول د بیدارېدو عکس العمل زیات شوی دی). دا ډیر وخت د اخته کیدو له امله د بیولوژیکي خوب د ستونزې څخه مخ ته پیل کیږي.

تشخیص د بې هوشۍ پروتوکول
درې شیان په هم وخت کې د بې هوشۍ تشخیص کې رامینځته شوي، او هر یو ته یې خپل درمل اړین دی:
1. د معلوماتو پروسس ناکامۍ
ذهن په حل نشوي ستونزو تمرکز کوي. دا تل هغه پوښتنو ته راستنیدل چې خنګه ځواب ورکول شي: دا خنګه وشوه؟ زه دې ته څوک ووایم؟ زما راتلونکی به خنګه وي؟ آیا دا مې خطا وه؟ دا چرخ د شپې په جریان کې دوام مومي، ځکه چې ورځ د نورو چارو سره ډکې وې او پروسس... پوره نه شول. مداخله: د اندیښنې لپاره ټاکل شوی وخت - په حقیقت کې، په لومړۍ سهار (د خوب له مخکې) ۲۰ دقیقې ځان ته مهینه کړئ ترڅو هغه ټول شي چې په فکر کې دی ولیکل؛ هغه مسایل چې حل کیدیږي هغوی ته رسیداري وکړئ؛ هغه مسایل چې ډیر معلومات ورته اړتیا لري، یې نښه کړئ؛ او د فایل په رسمي ډول ټرل. ذهین باید پوه شي چې د پروسې مدیریت وشي. کله چې په شپه دا فکر راځي، اکثره ځکه وي چې باور نه لري چې د ورځې په ساعتونو کې سره، جنسي ناروغۍ کلتوري (STIs) مسایل ته رسیداري کیږي. ۲. شرم څخه د فعالې احساساتي سیستم بدنامۍ لري. احساساتي سیستم بوازې معلومات نه پروس کوي؛ بلکې دا د شخصیت ګواښ په اړه معلومات پروسوي. "دا زه څوک یم؟" هغه پوښتنه ده چې ډیر فعالیزونکي ده، له دې چې "دا مسلې څه مانا لري؟" ځکه چې دا د شخصیت مرکز ته ګواښ وي. شرم همدغه عصبي ګواښي سرکټ فعالوي لکه خنګه چې فزیکي خطر کوي. مداخله: سم طبي تشریح - دا ناروغۍ دي چې د اړیکې له لارې خپریږي؛ دوی په اړه هیڅ هم نه وایي شخصیت، ارزښت یا کچه. ټول وایي چې د اکسپوژر او ایمون رنډ په اړه یو څه شتون لري؛ هغه سترګه کول کلتوري دي، نه بیولوژیکه. دا بیا تنظیم ممکن سمدلاسه ومنل نشي، مګر دا مهم ده چې ذهني زیربنا جوړ کړئ. درملنه چې په ځانګړي ډول د جنسي ناروغیو سره ټرلي شرم ته هدف ګرځوي، لاندې ثابتې پایلې لري چې خنګه د هغه تیز احساسات کم شي چې دا ډول بې هوښۍ رامینځته کوي.
۳۰. کورتیزول پیډرن بیا تنظیم
کله چې تشخیص وشي، بې هوښۍ ممکن شاوخوا څو اونۍ راهیسې دوام ومومي، په دې وخت کې د HPA

محور ممکن خپل لومړني حالت لور کړي وي. کورټیزول بیداریدو ځواب (چې معمولا له بیداریدو څخه شاوخوا ۳۰ دقیقې وروسته خپل اوج ته رسیږي او بیا راټیټیږي) ممکن اوس د لومړ شیفټ په اوږدو کې ډیر ژر خپل اوج ته ورسیږي او وروسته سکته شي، چې له همدې کبله سهار وشي بیداریدل او ستونزه شتون لري چې بیرته خوب ته لاړ شئ.

Ashwagandha KSM-66 ۳۰۰ میلی ګرام په ورځ کې دوه ځله — یو له قویترین تطبیق کونکو لپاره د کورټیزول تنظیم کولو؛ ۶ څخه تر ۸ ورځو پورې وخت نیسي ترڅو بشپړ اغیزې ولږدوي.

Phosphatidylserine ۲۰۰-۴۰۰ میلی ګرام — د ستراس په وړاندې د کورټیزول غبرګون کموي؛ په ځانګړې توګه مؤثره هغه د کورټیزول لپاره چې د ورځې پای ته رسیدو سره ډیر وي او د خوب پیل مخه نیسي.

Rhodiola rosea ۳۰۰-۶۰۰ میلی ګرام سهار — د هیپوتالاموس-پیټویټري-ادرینال محور (HPA) د فعالیت کمولو لپاره مناسب، خو چې آرام کوونکی نه وي. ثابت سهارنۍ ورځې په روښانه کې پاتې کیدل او ثابت بیداریدنه - دا د غیر منظم کورټیزول ډولونو لپاره تر ټولو قوي چلند بدلون دی؛ دا د سرکاډیان ریزیم ته ثابت والی ورکوي، چې په هیپوتالاموس-پیټویټري-ادرینال محور (HPA) ته بیا تنظیم کولو ته مرسته کوي.

کمپاوند بار.

کله چې څو ویرې په بیکار کې سره رامینځته شي.

د اضافي معمار په اړه — کله چې ټولې پښې یوځای رامینځته کیږي

زیاتې (STI) هغه خلک چې د اعتیاد له امله ځپلي شوي دي، په عمومي نفوس په پرتله د جنسي ناروغیو معدلې لري، او دلته ستونزې شتون لري: توکي د محدودیتونو کمولو او د خطرناک جنسي چلند زیاتولو لامل او هیټیټیس لپاره مستقیم لارې رامینځته کوي؛ د اعتیاد ټولنیز HIV کیږي؛ د سپرۍ کولو درملو کارول د چاپیریال هغه کسان راټولوي چې ډیرې جنسي ناروغۍ لري. دا خورا عامه ده چې یو څوک په لومړیو بیا رغیدو سره مبارزه کوي. هم‌مهاله -- یا ګونوریا، کلیمیدیا، C هربس او هیټیټیس، HIV کې د توکو له ځپندګی سره د فعال سیفیلیس اخته شوي شخص سره. هر یو له دې عفونتونو خپل سایټوکین بار لري. هر یو HPV او جوړ شوي ټریپټوفان شړل اغیزې کوي. هر یو IDO-محور ته وده ورکوي. هر یو HPA په خوب کې د ستونځو زیاتولو لامل کیږي. دا مرکب بار یوازې ساده او مستقیم ډول نه وي. د سوزش کچې یو بل ته وده ورکوي. هغه شخص چې دریو هم‌مهالو جنسي ناروغیو سره مبارزه کوي، په مخکې د نشه موادو له ختمیدو څخه، د خوب ستونزې دري ځلي زیاتې ندي. یوې ناروغۍ لرونکي کس ممکن لس ځله ډیر د خوب نشتوالي احساس کړي، ځکه چې د سوزش او التهاب سیستمونه یو بل سره تعامل کوي. دا د نا امیدۍ وجه نه ده. دا د دقت اړتیا ده. د مرکب بار په پام سره د هرې برخې علاج ته اړین دی - یوازې د خوب تکمیلونکي نه -، همداشان بدن ته هغه توکي چمتو کول چې ورته اړتیا لري ترڅو د سوزش او التهاب له عواقبو سره مبارزه وکړي.

د سوزش کمونکي بنسټ -- دا ترکیب د ټولو جنسي ناروغیو لپاره مناسب دی، پرته له دې چې کومې ځانګړې وخاشتنې شتون ولري. دا ترکیب هغه عام سوزش کونکي میکانیزمونه په نښه کوي چې ټول جنسي ناروغۍ د خوب بدلون کې مشترک دي:

* ګرمات ورځنۍ -- تر ټولو پراخه کارول لرونکی سوزش کموني لامل؛ اومیګا-3 کایندو (EPA/DHA) 3–4 ګرامه
* فعالیت کموي (ټریپټوفین د سیروټونین لار ته راستوری IDO کموي؛ په ځانګړې ډول IL-1β او IL-6، TNF-α سوزش کونکي سیګنینګ کموي; د جذب لپاره د خواړو سره واخلئ (کوي; COX-2 مخه نیونکي؛ کموي. پرو-التهابی سیتوکین تولید؛ NF-κB -- کورکومین 1000 میلی ګرم په ډیرین سره پیپرین د جذب لپاره اړین دی؛ د خوړو سره واخلئ.

NAC (N-Acetylcysteine) ۶۰۰–۱۲۰۰ ملي ګرامه، ورځې ته دوه ځله — د ګلوتاتیون مخینه؛ د اکسیډېټیو استرس او عصبي التهاب کمولو؛ د مقاومت فعالیت ملاتړ کوي؛ ښه تحمل لري.

په مداوم ډول د کوډو ریکابی کچو کې ټیټ وي؛ د مقاومت تنظیم کوونکي؛ ټیټ **D3 ۵۰۰۰ IU** د ویټامین د دوامدې ویروسي اخته او لوړ التهاب سره تړلي دي D ویټامین.

زینک ۳۰-۵۰ ملي ګرامه، ۲ ملي ګرام مس سره — د مقاومت فعالیت لپاره اړین همکار؛ د کوډو او مزمن خولې فعالیت، او ویروسي NK. خلک فعالې کولو لپاره اړین دی-T ناروغیو له امله په کلکو ډول کم شوی؛ د مقاومت؛ P-5-P ۵۰ ملي ګرامه ورځې ته — فعال B6 ښه؛ اړین د سیروټونین تولید لپاره (انزیم AADC); د مزمنې التهاب له امله کموي، شته هغه څه چې جنسي ناروغیو سره تړلې مقاومت راټولوي؛ ملاتړ کوي ترکیب. منګنیم ګلیسین ۴۰۰ ملي ګرامه په خوب نه مخکې — عضلاتو GABA دواړو میلانټونین لارې او ملاتړ؛ په ډېر شرایطو کې مزمنې ستونزې او ناروغیو کې کموي؛ ترټولو GABA، آراموالي، کورټیزول کمول عامه د خوب لپاره د زیږو ترکیب. دا ترکیب هغه مشترکه سایټوکین-خواب میکانیزم ته پته ورکوي چې ټول جنسي ناروغۍ لري. د سی په ۳۲ب.۲ تر سی په ۳۲ب.۵ پورې د ناروغۍ ځانګړې زیاتونونه د دې بنسټ پر څنډه جوړ شوي دي. د ناروغیو درملنه وکړئ. د جسم ملاتړ وکړئ. د خوب لپاره یو ځای برابر کړئ.

د یوښتېدې حوالې.

د ټولې جنسي ناروغيو د خوب ستونزو لاملونو جدول په يو ځای کې.

علاج

پري بنستن لاملونه.

ترټول مهم اقدامات.

HSV-1/HSV-2 (هيرپيس).

د مخکيني درد؛ د وبا ناراحتی؛ بې هوشۍ د وبا خطر زياتوي (دو طرفه اړيکې لري). د شينګلز په واسطه رامينځته شوې عصبي درد (post-herpetic neuralgia - PHN).

ورځنۍ ضد وايروس درمل؛ لايسين د زياتوالي؛ پيوسته عصبي درد مديريت (ګاباپين، محلی درمل)؛ شينګرکس واکسين؛ د بې هوښيوالي او بيا فعاليدو چکر مات کړئ.

VZV شينګلز / پيوسته عصبي درد (PHN)

شونی دی چې تيز درد وشي، او همدارنګه د پوستکي خارش چې مياشتې يا کلونه دوام کوي؛ ۲۵ سلنه ناروغانو د خوب کمښت يې لومړی ستونزه و چې د ژوند کيفيت اغيزه کوي.

ګاباپينويډونه (لومړۍ انتخاب د نوروپيتيکي درد لپاره)؛ پوټکي ليدوکايين/کپسايسين؛ ټرای سايکليک ضد درمل په کم مقدار؛ شينګريکس د راتلونکو حالاتو مخنيوي کوي.

سيفيليس (لومړۍ پړاو).

سيستميک سوزش؛ دوهمړي سيفيليس مننګيت (۵٪ قضيو کې) مستقيم ډول خوب ته خلل راولي.

پينسيلين جی؛ درملنې پای ته رسيدو وروسته د سوز کمونې لپاره ملاتړ؛ د مايلن ترميم لپاره ميتايليشن ملاتړ IV/IM.

عصبي سيفليس (مرکزي عصبي سيستم).

T. pallidum د مستقيمې عصبي مرکز (CNS) عمومي ضعف)؛ برید؛ منينګوواسکولر انسوميا (د لومړۍ نښې په توګه يادېږي)؛ هغه ځواب وي چې د خوبې عادتونو بدلونونه پکې شامل دي، چې دا يو لومړنی خصوصيت بلل شوی.

متخصصي اعصابي درملنه؛ د علاج وروسته ضد التهابي او عصبي محافظتي ; د وينې له لارې پنيسيلين جي (IV penicillin G) ترکيب.

ګونوريا (ټوګه).

سيستميک سوزش لرونکي سايټوکينز؛ پراخې کچې د درد زياتوالی راوړي؛ د زړه والي سوزش ناروغۍ لمرغيز درد توليدوي.

له عواقب سره CPP د (pelvic floor PT) ؛ د ښځې د عضوي ودې روزنې NSAIDs د اوبوتيک درملنې (ډبل درملنه)؛ د درد لپاره د مبارزې لپاره؛ د ملګرې درملنه اړينه ده.

کلېميديا (د اورد مهال لپاره)

عواقب د مزمنې ښيښې درد په توګه منځته راځي چې لومړی ستونزه د خوب له پاره ده PID په عموما خپکو التهابياتو؛ د لپاره ټيټ مقدار نالوکساون CPP د بيکټريا ضد درمل؛ د ښيخوالي عضلاتو فزيوتراپي؛ د عضلې تنش لپاره منګنيس ګليسينيټ؛ د (نوی کيدوونکی).

HPV (دوام لرونکی)

د مداومې مقاومت بار؛ د خوب نشتۍ تشخيص (باندې، سترګه، او د سرطان اندېښنې) اکثرا په عمده ډول د دې ستونزې لامل وي.

د ويروسي مقاومت لپاره؛ تشخيص پروتوکول د خوب نشتوالي لپاره؛ درملنې لپاره DIM ويتامين ډي، فوليک اسيد، او AHCC، شرم/بياکتنه پروسس.

ډې جنسي ناروغۍ يو بل سره ملاتړې کيدی شي.

مرکب سايټوکين بار ټول ميکانيزمونه زياتوي؛ د سوزش سيستمونه په غير خطي ډول سره تعامل کوي.

د هر ډول د وبا منظم درملنه؛ بشپړ ضد التهابی بنسټيز ترکيب؛ مرحله لرونکی بيا رغونې لاره؛ متخصصين تر منځ همکاري.

د STI مخيني ټ key نکات:
هر ډول جنسي ناروغۍ د خوب په خرابولو کې يو شان لاره کاروي - سيستميک سوزش، سيتوکائن تنظيم له لارې تريپټوفان شړل. دا بيولوژي ده، نه چلند IDO فعال کول، کورتيزول زياتيدل او HPA، ستونزه حجې فعاليت کمولو له امله د خوندېدو NK د انسومنيا سره ثابته اړيکې لري - انسومنيا د (HSV) هيرپس خطر زياتوي؛ بيا خوندېدنې د خوب په نور ډول کې بدلون راولي؛ دا دوره بايد له دواړو خواوو څخه ماته شي.
ترټولو شديد خوب خرابولو لامل ګرځي. د مزمنې (post-herpetic neuralgia) وروسته درد VZV/د شينګلز درد حالت سره، ۲۵٪ ناروغانو د خوب نشتوالي (اِنزوميا) په توګه خپله تر ټولو مهمه ستونزه بولي؛ دا اړتيا لري چې عصبي درد مديريت وشي، نه يوازې د خوب روغتني.
سيفليس په ځانګړي ډول د عمومي ضعف د لومړيو نښو په توګه د خوب نشتوالي يادوي—دا د مرکزی عصبی سيستم (CNS) سطحې ته وده شوی خپريږي، نه يوازې د چلند مسله؛ مننځي-رګي سيفليس هم د سکه مخکينۍ عصبيتي حالت رامينځته کوي چې پکې خوب نشتوالی شامل دی؛ دواړو ته اړتيا ده چې درملنه وشي، نه يوازې د خوب ملاتړ.
ځخه د مزمنې PID ګونوريا او کلېميديا عموماً د خوب په خلل ورکولو کې خپلو پايلو له لارې اغيزه کوي—د ښځينه غړي درد. بشپړ لامل دی؛ د مبنايي اخته کيدل شفايبدونکې وړ دي او د خوب ستونزه د درملنې تشخيص، بې هوښۍ يو واقعيت دی چې بيولوژيکي لارو لري - هغه ځواب چې له HPV. وروسته کم شي خجالت ځخه رامينځته شوی، د سرطان ويره او د معلومات ورکړې اندېښنه ټول په ورته HPA-cortisol-

melatonin کمونډ کې فعال وي لکه هر بل ګواښ. همغږي جنسي ناروغۍ په غیر خطیو ډول زیاتیږي - څو همغږي اختاکونه د سوزش د لارو په هغه ډول کچو کې وده ورکوي چې له ساده اضافه کولو څخه ډیر وي؛ هر اخته ته ځانګړی درمل اړین دی. د سوزش کمونډ لومړۍ لاسته راوړنه ټولي برخې پورې تطبیق لري. STI's -- او منیزیم ګلیسینیت د هغه عام سایټوکین P-5-P، ویتامین ډي، زنک NAC، او میګا-3، کورکومین میکانیزمونو سره مرسته کوي؛ د ناروغۍ ځانګړي زیاتونونه پر دې ولاړو.

د لمرغې ناروغۍ درملنه په اصل کې مهمه ده -- هیڅ ډول سپلمنت ترکیب نشي کولی چې د فعال، نښه شوی لپاره جبران وکړي چې د مزمنې سوزش له امله رامینځته کیږي؛ د ناروغۍ درملنه وکړئ، د سیستم ملاتړ STI وکړئ، او جسم ته آرام راکړئ.

یوازې ځکه چې میخانیکز یې خورا توپیر لري، دا خپل کاغذ لري. جلا؛ د HIV -- سره تړلې ده C-32a دا مقالې C-32b او C-32a سره، دا دواړه په بشپړ ډول د جنسي ناروغیو او خوب نشتوالي په اړه معلومات ورکوي.

د پایلپدو لپاره خبرداری: د دې مقالې په کې موجود خپراتنې شرمجن نه دي. دوی جزا ندي. دوی مایکرو بکتریا دي - ژوندی کائنات چې خپل تکامیز منطق لري، د اړیکې له لارې خپریږي، او د ستونزو تولید د ثابته شوي بیولوژیکي میکانیزمونو له لارې کوي. هغه بې هوښۍ چې ورسره راځي، د کمزوري یا ګډوډۍ نښه نه ده. دا د مقاومت سیسټم دی چې خپل کار کوي، اکثراً ناقص ډول، په بدن کې چې دمخه د بیا رغونې له امله پراخ فشار لري. دا مقاله هغه څه وړاندې کوي چې... دغه بې هوښۍ یو لامل لري، هغه لامل بیولوژیک دی، دا بیولوژي معلومول کیږي، او دادی چې دا بیولوژي ته د رسیدل ممکن دي. هغه هربس پروډروم چې تاسو یې بې هوښۍ کوئ، د کمونې درملنې سره کنټرولولی شئ. هغه بې هوښۍ چې د نورو سیفیلس ناروغیو سره تړلی دی، یوه تخصصي ډاکټر لري، PID تړلې ده، د درملنې په واسطه حل کیږي. هغه اغیزمنه درد چې د سره تشخیص بې هوښۍ لپاره یو درمل شتون لري، او HPV او دغه تخصصي ډاکټر د کار کولو لپاره وسیلې لري. د دا درمل مؤثره ده. هیڅ یو یې اسان نه دی. د اعتیاد له بیروت سره. فعاله عفونت یو له هغو سخت کارونو څخه دی چې د انسان جسم او ذهن کولی شي هم مهال یې ترسره کړي. مګر دا سیستم په بلوبریښنا ډول خراب نه دی. دا په ځانګړي ځایونو کې، د ځانګړو ستونځو لپاره خراب شوی دی. ځانګړي ستونزې د ځانګړو حلونو سره لري. هغه څه وپیژنې چې رامینځته شوي دي. د ناروغیو درملنه وکړئ. د علاج په جریان کې سیستم ملاتړ کړئ. بدن ته هغه څه ورکړئ چې ورته اړتیا ده ترڅو د میلانټون لاره بیا جوړه کړي، کورتیزول کم کړي او د سایټوکین طوفان آرام کړي. هغه شپه چې احساس کېده هیڅکله نه رارسیږي، بیا هم راځي. د هغو کسانو لپاره چې په عین ډول بار درلوده، دا راځي.

د خوب جوړښت (STI) د ستراتیجیکو معلوماتو د څارنې.

— د لسمې برخې پای —

.د ګوند نهم ټوک - د متخصص تشریحات

.ژینومیکي معلوماتو تحلیل کولو لپاره لارښود او فینوټایپ په مشري کولو سره د بیا رغونې لاره

د کلینیسینانو، د روغتیا چمتو کونکو او ژوره دلچسپي لرونکو لوستونکو لپاره چې غواړي د سنچوریون بشپړ چوکاټ په کلاینیکي دقت سره تطبیق کړي. دا لارښود د فارماکوژینومیک بنسټ، د فینوټایپ-لرې پروتوکول جوړښت او د انفرادي کلاینیکي عمل لپاره د پیوندتن لارښوونې په ګډه وړاندې کوي.

ډاکټر لپاره لارښود، د سینټوریون چوکاټ په اړه، د کلینیکي فارماکوژینومکس او فینوټایپ-لرې رغیدنې په اړه.

عصبولوژیکي بدلون په د اعتیاد او بیا رغونې چار کې.

د تېرې پیل لپاره، د اعتیاد له شفایي لټونونو تر ټولو ستر طرزعملونه په یوې طبیعي او ناقص مفروضې ولاړو، هغه چې د انساانانو تر منځ بیولوژیکي توپیر شتون نه لري. د چلند بدلون، درملو کتنې او رواني سلاچار معیار ته رسیدلې میتودونه د بېلابېلو ډلو خلکو پر وړاندې کارول شوي دي، چې له دې تمه وه چې دوی یو ډول اغیزمن وي. کله چې دغه عمومي پروګرامونو په واسطه د پایښت احساس ترلاسه نه کېږي، نو د کلینیکي ناکام لامل اکثراً رواني مقاومت، کم تحریک یا د ناکافي درجې ګڼل کیږي. په تسلیم کې، خو د سلوکې روغتیا په کلینیکي فارماکوژینومیکو سره یوځای کول په څرګند ډول وښیي چې هغه څوک چې درملنې لپاره راغلیږي، یوه عامه موجودیت نه دی. هر انسانی عصبي سیستم د خورا ځانګړي، ژنټیکي لید له مخې ټاکل شوي بایو کیمیاوي ساحې باندې کار کوي. دا ساحه د انتقال کونکو موادو ترکیب، د کاټیکولامینونو تخریب سرعت، د خارجي توکو د کبده پاکوالي او د لمبیک سیستم عکس العمل په اړه د چاپیریال فشار باندې اغیزې پورې اړوند دي.

سانټرین ریکاوری چارچو د دې پوهیدو پر بنسټ جوړ شوې ده چې چلند کوډونه نشي کولی په مؤثره توګه عملي شي که چیرې دوی له لاندې بیولوژیکي جوړښت څخه جلا وي. دوډیز طبي سیستمونه - د آیورو وید د "ډوشا" مفاهیمو څخه تر ګریکي مزاجي طب پورې - نن ورځ یو څه مودې راهیسې په ناروغانو کې د جوړښت توپیر پیژندلی دی، او خلک یې د خپلو بنسټیزو جسم او ذهني ډولونو له مخې ویشلي دي. عصري جینوم ترتیب د مولیکیولي اصطلاحات چمتون برابروي چې اړین دي ترڅو دا تاریخي جوړښت تفاوتونه په بشپړ تشریحي دقت سره نقش شي. د مؤثره ریکاوری ارکیټیکچر ډیزاین کولو ته د دقیق د یو شخص د جینټیک فینوټایپ پوهیدو. هغه شخص چې د ډوپامین ګړندۍ پاکوالي لخوا مشخص شي، ته په اساس په خورا توپیر لرونکي چلن، کلاینیکي او چاپیریالیز مداخلو اړتیا ده، په پرتله هغه شخص چې د سیناپټیک ډوپامین په ځپلو سره، د عصبي سیستم د زیاتې فعالې کیدو لامل ګرځي.

دا لارښود د جامع ټول جینوم معلوماتو ترلاسه کولو، د دې معقدې ډیټا په عصري خلاصیو هوش مصنوعی ماډلونو کارولو او وروسته د پایلې په توګه د فینوتایپي پروفایل په سنتوری پروټوکولونو تطبیق کولو لپاره د پروسې میتود کولوجي ته تشریح کوي. P450 سیسټم، مونوامینیج تخریب کونکي، د پنځلس مهمو جینیټیکی نښو منظم نقشه کولو سره - چې سیټروکروم اندوکانابینوئډ تعدیل کونکي او ریسیپټر حساسیتونه شاملي - متخصص کولی شي یو بیولوژیکي تخصیص شوي بیا رغونې جوړښت جوړ کړي چې د فرد ځانګړو فزیولوژیکي ضعفونو او ځواکونو ه باندې پته وهي.

له لارې ترلاسه کیږي (Whole Genome Sequencing) ژینومیکي معلومات د ټولې ژینو ترتیبولو.

فنوټایپ په لیدلو سره د شفای لپاره خورا مهم، دقیق او جامع جینیټي معلومات ترلاسه کول دي. په تېر کې، کلینیکونو د ازمول رنځې ته د باور کولو له امله، فارماکوژینومیک تحلیل کې مهم کمزوري نقطې را منځته DNA دودیزو پلورل شوي مایکرو ایریز ته تکیه کوي DNA شوي. دا پلورل شوي رنځې اکثراً یو ډول میتود کاروي چې جینټایپینګ بلل کیږي، کوم چې ترڅو ټاکلي جینیټي بدلونونه ووینې، او په پای کې د انسان د ژینوم له ۰.۱٪ څخه لږ برخه تحلیلوي. که څه هم جینټایپینګ شاوخوا دوه میلیون معلومات را ټولوي - چې دا د پراخې مورثي نیما لپاره کافي دي. د مسیرو او عام فیزیولوژیکي ځانګړتیاوو په اړه معلومات ورکوي، خو اکثره یې نادر ژینټیکي حالتونه، پیچلې متابولیکي اړیکې، او مهم جوړښت بدلونونه لکه جین دویه یا پراخه محو کول نشي پیژندلی.

د سینټوریون چوکاټ له خوا د غوښتل شوي کلاینیکي دقت ترلاسه کولو لپاره، ۳۰ ځل کلینیکال درجې ټول جینوم ترتیب تسلسل د ۱۰۰٪ جامع لوستل چمتون کوي، چې ټول شاوخوا DNA په توګه اړین تحلیل معیار دی. ټول جینوم ترتیب د (WGS) ا سیټ ته لامل کیږي چې له دریو میلیاردو ۳۰,۰۰۰ جینونه او غیر کوډ لرونکي انټرونک ریګیونونه یې شاملي دي. دا یوې ډ څخه زیات ژینیټیکي توپیرونه لري. "۳۰ ځل" نوم د پوښښ عمق تشریح کوي؛ دا په دې معنی ده چې جینوم دننه هر نیوکلیاټایډ په ۳۰ ځله لوستل شوی دی. دا په ترتیب کولو پروسې کې د اوسطاً دریو لسو ځله لوستل کیږي. دا سخت تکرار استثنایی تحلیلي دقت یقیني کوي او اغیزمنه ډول د غلط مثبت پایلو او د معلوماتو نیمګړتیاوو څخه مخنیوی کوي، چې اکثراً د کمې کچې (۰.۴x یا ۱x) ترتیب کولو میتودونو سره ټرلي وي.

هغه اړین کلاینیکي زیربنا چمتون کوي چې د دې کچې ژینومي تحلیل اسانتیا Sequencing.com داسې پلیټ فارمونه لکه WGS کیت ترلاسه شي، ناروغ یو بیولوژیک نمو وړاندې کوي، کوم چې بیا په یوه ځانګړي لابراتوار کې لري. کله چې یو پروسس شي ترڅو ټول ژینومي کوډ استخراج شي. د پایلې په توګه د ترتیب شوي معلومات عموما په خوندي او کوډ شوی DNA فایلونو کې. څکه چې ۱۰۰ TXT یا خامو Variant Call Format (VCF) ډول کارونکي ته بیرته ورکول کیږي، اکثره په معلومات شتون لري. په دې فایلونو کې، متخصص کولی شي د فرد بشپړ جینټیک خطر پروفایل ووینې، د درملو علاج لپاره د

احتمالي منفي عکس العملونو په اړه معلومات ترلاسه کړي، او دقيق متابوليکي پيژندتيا تعريفوي پرته له دې چې مايکروارير جينټاپيپينګ سره موازي محدوديتونه ولري.

نرم لوړتيا شتون لري. که تاسو د دې معلوماتو په اړه نور پوښتنې لرو، مهرباني وکړئ مور سره اړيکه ونيسئ.

انضمام او خوندي معلوماتي پروسس (AI) د مصنوعي ذکا کوډو.

کلينيکي درجې د ټول جينوم ترتيب، خورا لوی معلومات توليدوي، چې پکې ملياردونو بيز جوړښتونه شتون لري، کوم چې د يو شخصيت ارزيابی لپاره اړيني پنځه عشره مهمې (Centurion) انسانی متخصص لپاره لاندې کول ممکن نه دی. د سترجنټور ځخه کار (LLMs) فارماکوژينوميکي او سلوکيايي نښې ترلاسه کولو لپاره، متخصصانو بايد له پرمختللې لوی ژبې ماډلونو يا د ځانګړي مصنوعي ذکاوت د خوندي سوداګر تشريحات، جيمينی (Gemini)، واخلي (Grok)، لکه ګروک.

د خام ژينټيکي معلوماتو د حساس طبيعت له امله، متخصص بايد سخت عملياتي امنيت پروتوکولونه تعقيب کړي. د هر هغه بايد په نښه (VCF يا TXT) تعامل ځخه مخکې چې د مصنوعي ذکا د پلتفرم سره وي، خام ژينټيکي معلومات لرونکي فايل توګه پاک شوی وي، او ټول معرفي کوونکي معلومات وشي لرې، شته معلوماتو کې د ناروغ نوم، د زيږيدنې تاريخ، جغرافيايي موقعيت، او کلاينيکل تاريخ معرفي کوونکي شامل دي. کله چې فايل په خوندي ډول غير معرفي شي، نو متخصص هغه ته پورته کوي او يو ځانګړي کار ترسره کوي. دا کوډ د معلوماتو مجموعه په منظم ډول ځارلو، LLM مستند ته د غوره شوي کوډونه (مرجعي اس ان پی کلستر کوډونه) موندلو، جوړې (dbSNP) هدف ټاکل شوي کوډونو لپاره دقيقې ډی اين اې سنيپ سره مرسته کوي چې (LLM) شوې اليل حالت ارزولو او دقيقې متابوليک يا ريسيپټر ځانګړتياو په خپرولو لپاره د ليم کلاينيکلې کارونې لپاره اړين وي.

د معياري فينوتايپ استخراج پروټوکول.

د سينټوريون پروتوکولو لپاره اړين دقيق فينوټايپيک نښې ترلاسه کولو لپاره، متخصصانو بايد لاندې کوډ په هوشمن سيستم کې کپی او پيس کړي، ترڅو د پورته شوي، پاک سوی ژيستيک معلوماتو فايل سره يوځای شي. دا کوډ ځانګړي فارمټينګ او خطرناک نښې (⚠) کاروي، چې د متخصصانو ته يې د لوړ خطر فزيولوژيکي ضعفونو په اړه سمدلاسه خبرداری ورکوي.

د آسټرالیا د ملي پارکونو په اړه معلومات:

* کينګز پارک (Kings Park): دا پارک په پرت کې دی او د نړ ترټولو لوی ښاري پارکونو څخه يو دی.
* بلومفيلډ (Bloomfield): دا پارک د ځنګلونو او غرنيزو سيمو سره ګډ شوی دی.
* کاپری کورنوال (Cape Cornwall): دا پارک د سمندر کرښې په نږديت کې دی او د خړتوب لپاره مشهور دی.
* ګرټون (Grootfontein): دا پارک د ځنګلونو او د ځارويو ژوند لپاره مشهور دی.
* کينګز پارک (Kings Park): دا پارک د ګلانو باغونو او بوټي زده کړې مرکزونو سره ګډ شوی دی.

د دې معلوماتو په کارولو سره، تاسو کولی شئ د آسټرالیا ملي پارکونو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

پاسhto:

د معلوماتو راټولولو لپاره د ځانګړي کوډونو کارول اړين دي.

د لاندې کوډونونو حالت ټاکئ:

{

MTHFR

متيلين ټټرايډرو فولات ريډکټيز.

ويلډ ټايپ — عادي فعاليت

C677T (تقريباً ۴۰٪ کموالی) هټيروزيګوس.

⚠ هومو زایګس (~۷۰٪ کموالی) C677T

غیر همجنسي (کمی خفیف)، A1298C.

هوموزیګوس (تقریباً ۳۵٪ کموالی) A1298C.

کمپائونډ هټیروزیګوس C677T+A1298C ⚠⚠

پریشخیل / هغې چې هنوز ازمول نه دي شوې.

COMT

COMT (وال۱۵۸مټ).

وال/وال -- ګړندی متابولیزر ("جنګیالی")

وال/مټ — منځنۍ کچه د تبدیلې وړتیا.

Met/Met — (اندښنمن) د کمې چاپیریو لرونکی. ⚠

پېژندل شوی نه دی / هغې شیبو ته چې هنوز ازمول شوې نه دي.

CYP2D6

سیتوکروم پی۴۵۰ ۲ډ۶.

عادي متابولیزونکي (NM).

منځنۍ متابولیزونکي (IM).

کم توزیع کونکی (۴/۴ یا معادل). ⚠⚠

الټرا تیز متابولیزر (UM جین د دوه نانو کاپي). ⚠

پریشخیل / هغې چې هنوز ازمول شوي نه دي.

CYP3A4/5

سیتوکروم پی۴۵۰ ۴/۵ا۳

عام فعالیت.

کمی فعالیت (*22 الج). ⚠

بې ځانګړتوب (نادر ډول).

پېژندل شوی نه دی / هغې شیبو ته چې هنوز ازمول شوې نه دي.

CYP2C19

سیتوکروم پی۴۵۰ ۲سی۱۹.

عادي متابولیزونکي (NM).

منځنۍ متابولیزونکي (IM).

⚠ کم توزیع کونکی (PM)

چټک/زړه چټک بدلون کوونکي (RM/UM).

پېژندل شوی نه دی / هغې شیبو ته چې هنوز ازمول شوې نه دي.

CYP1A2

سیتوکروم پی۴۵۰ ۱ای۲.

عادي متابولیزېږ.

⚠ ډیر کم چمتل کونکی

چټک تبادلونکي.

پریشخیل / هغې چې هنوز ازمول شوې نه دي.

SLC6A4

سیروټونین ټرانسپورټر جین (5-HTTLPR).

ډول/ډول (ل/ل) — لوړ کوډین سرټ ځرګندونې

منځنۍ — (ک/ل) ځنډي/کوټلي SERT ځرګندونې

⚠ لیکنی لنډ/لنډ (س/س) -- کمې سروټرایټ، لوړ لمبیک واکنش

پریشخیل / هغې چې هنوز ازمول شوې نه دي.

MAOA

مونوامین اکسایډه ای (uVNTR پروموټر).

لوړ فعالیت (۴R الیل) - کاټیکولامینونو د پاکولو کارنده.

منځنۍ فعالیت (۳.۵R الیل).

د مزاج په زياتيدو کې خطر ⚠ ("جنګي جين" - ۳R) کم فعاليت.

پريشخيل / هغې چې هنوز ازمول شوې نه دي.

د هېلټه نيټ ورک (Health Net)

هيستامين اين-ميتهيل ټرانسفريز (rs11558538).

⚙ پروتوکول پيټ نوي.

عادي فعاليت - عادي هيستامين پاکوالي.

کې هيستامين (CNS) سلې فعاليت، د هتروزيګوت حالت - لږ لوړ شوی عصبي مرکز.

ډير کم فعاليت (T105I کورني) ⚠ د حسی دروازې له منځه وړلو خطر.

پريشخيل / هغې چې هنوز ازمول نه دي شوې.

OPRM1

مووياډ ريسپټر جين A118G (rs1799971).

A/A — د عادي حالت، معياري اپيويډ حساسيت.

A/G — (تقريباً ۲۵٪) هټيروزيګوس، کم شوي ريسپټر ټرلو.

G/G — ⚠ ريسپټر سره ټرل شوی-μ هموجنټ، په خورا کم ډول د

پريشخيل / هغې چې هنوز ازمول نه دي شوې.

CYP2C9

سيتوکروم پی۴۵۰ ۲سی۹.

عادي متابوليزونکي (۱/۱).

⚠ د منځنۍ کچې متابوليزم لرونکي (۱/۲ يا ۱/۳)

⚠⚠ کم کارکونکي (۲/۲، ۲/۳، ۳/۳)

پريشخيل / هغې چې هنننډه نه ده نيولې.

GABRA2

GABA-A ريسپټر α2 سب يونټ (rs279858 / rs279845).

عادي ګابا توګه -- معياري د خنډ ورکولو عملکرد.

کم خطر لرونکی ډول -- ګابا سیستم حساسیت په خنډ سره زیات شوی.

ډیر خطرناک ډول ⚠ کم شوي ګابا توګه / د تشنج حد ټیټ شوی.

پریشخیل / هغې چې هنوز ازمول نه دي شوې.

FAAH

چربو اسیدونو د هایډرو لیز (rs324420 / C385A)

C/C — عادي FAAH فعالیت، معیاري اندوکانابینوئډ پاکوالي.

C/A — د FAAH فعالیت کمیدل (تقریباً ۵۰ سلنه)، د انائنډامایډ زیاتوالی.

A/A — خورا ټیټ FAAH فعالیت ⚠ د خوب جوړښت په کموالي د خطر احتمال.

پریشخیل / هغې چې هنوز ازمول شوي نه دي.

CYP2B6

سیتوکروم پی۴۵۰ ۲بی۶ (۶/۶ / rs۳۷۴۵۲۷۴)

(۱/۱) عادي متابولیزونکي.

⚠ د منځنۍ توزیې کونکي (۱/۶)

کم توزیع کونکي (۶/۶ یا *۱۸) ⚠⚠ د منحلېدو خطر شتون لري.

پریشخیل / هغې چې هنوز ازمول شوې نه دي.

ALDH2

الډهیډ ډی هیدروجیناز ۲ (ALDH2*2 / rs671)

۱/۱ — پاکوالي □□د عادي ډول، بشپړ اسیټالډیها.

۱/۲ — هټیروزیګوس، تقریبا ۵۰٪ کم فعالیت ⚠ شګه والی رد عمل

2/2 — هموجیټیک، تقریبا شونې نه لرونکي فعالیت ⚠⚠ شدید اسیټالډایډ سمیت.

پریشخیل / هغې چې هنوز ازمول شوې نه دي.

}

د فینوټایپ لاره: ځان معینول پرته د جینوم ترتیبولو څخه.

کله چې ۲۰۰۰ ډالر د یو مریض ترمنځ وي او هغه خپل نیورو جینومیک پوه شي، یا کله چې یوه بحران اړتیا لري چې سمدلاسه DNA مداخله وشي مخکې له دې چې لابراتور پایلې راغلې شي، متخصصان کولی شي فیټوټایپینګ وکاروي. مخکې لدې چې ازمول شتون درلود، طبیبان داخلي بیوشیمیایی واقعیت د لیدل شوي فزیکي او چلند ځانګړتیاوو څخه استنتاج کاوه. که څه هم ۳۰ دا x WGS ځای نشي نیولی، ځینې نښې کولی شي یو عملي کاري فرضیه رامینځته کړي.

- MTHFR د پیژندلو ځرنګوالی: که ناروغ لاندې خورا ښه نښې ولري، نو دا احتمال شتون لري چې هغه کې MTHFR جینیټیکي تغیرات وي:
  * د غم، اعتیاد، د زړه ناروغي یا د ماشوم د زیږیدو ناکام کورنۍ تاریخ.
  * درملو ته ځواب نه ورکول د SSRI.
  * د عادي مصنوعی فولیک اسید سپلنټونو سره د نښو بدوالی.
  * مداوم ستړیا.
  * ذهني ګمراهي.
  * د نیترس اکسایډ له امله منفي عکس العملونه.

  او میتیل کوډلامین سیند کړي ترڅو د (400mcg) داسې نښې چې لوړ احتمال ښیي، دا اړینه ده چې فټیمټټ فولات مزاج او انرژي حالت ووینې. response.

- COMT (جنګیالی په پرتله اندښنمن) د شخصیت په ډولونو باندې تفکیک.

- جنګي (چټک پاکولو) نښې: د ټاکل شوي مودې په فشار کې وده کول، شدید بې حوصله کیدل که محرک ونه وي، د ستونزې په وخت کې لوړ درد زغم، په تاریخ کې د محرکاتو تر څنګ غوره کول، او احساسول چې پرته له چیلنجونو "سخت" یاست.

- اندښنې وړ نښې (منډېدې پاکوالي): د زیاتې محرکې احساس، په تېر کې د آرامو دوړو سره مینه شدید کافین له امله اندیښنه، او عمیق، منډېدې احساساتي پروسس، (بنزودیازپینز/الکlohol).

- CYP450 د درملو تحلیل (د درملو متابولیزم): د عامو درملو تر اغېزو عکسونو، چې خورا غیر معمولي ځوابونه لري، مستقیم سرخیو وړاندې کوي. مثال ته، که کوډین یا ټرامادول څخه هیڅ ډول درد کمښت احساس نشي، دا په کې د کم متابولیز حالت په ګوښه کولو کاري، پداسې حال کې چې همدغه مقدار د درملو له امله شدید CYP2D6 توکسیکیت احساسول، د خورا تیز متابولیز حالت ښیي. د والیم یا زاناک د عادي مقادیر تر اغېزو خورا ډېر آرام احساس کول، په CYP2C19 کې د کم متابولیز حالت څرګندوي.

- DRD2 د ανταμοιβής کمبود σύνδρομο (RDS): کم شوي ډوپاامین ریسیپټر کثافت اکثراً فزیکي توګه یوې مداوم احساس "چې څه شی نښته" په ډول څرګندیږي، د عایلي تاریخ شتون لري چې پکې څو ډولونه مخدرات او ځورونکي لیدلوري، او د نوښت، خواړو یا جنسي اړیکو د ترلاسه کولو ADHD، عادتونه شامل دي، د مختلفو برخو کې تکړه اجباري هڅه.

پانځنزدې تحلیل د پنځلس ژینیټي جوړښتونو څخه.

د مصنوعي ذکا د ماډل له لورې د فینوتایپي پروفایل په بریالي استخراج سره، متخصص باید دا نښې ترکیب کړي ترڅو د شخصي بیا رغونې ارکیټیکچر جوړه شي. پنځلس هدف لرونکي نښې هغه عصبي بیولوژیکي ساحې باندې حاکم وي چې د اعتیاد ناروغۍ په کې رامنځته کیږي، او مهم دا چې، د پایښت لرونکي بیا رغونې میخانیک هم په دې ساحه جوړ شي.

۱. حجره پاکولو لار: ایم ټیچ ایف آر (MTHFR)

په (B9 د ویټامین) د هغه بنسټیز انزیم په توګه کار کوي چې د ډایټري فولات (MTHFR) میټیلینټټرایډرو فولات ریډکتاز بیولوژیک فعال شکل، میټیلفولات، بدلولو مسؤل دی. میټیلفولات د میتایشن لپاره لومړی متابولیک کیټرالیست دی، چې یو ترمیم، انرژي تولید او مهمونو مونوامین DNA پراخ بیوشیمیاوي میکانیزم دی چې په مستقیم ډول د کب پاکولو، مداوم نوروټرانسمیټرونو تولید باندې اغېزه کوي، پشملم شتون لري ډوپامین، سیروټونین او نوراپی نفرین.

جین په کې فعالې بدلونونو درلودونکي دي، چې د مختلفو لومړیتوبونو د بیا MTHFR یو خورا مهم سلنه د نرۍ نفوس له رغونې وړتیا رامینځته کوي.

MTHFR C677T allele وضعیت.

جمعیت د تکرار کچه

د انزیم د عملکرد کمیدل.

کلینکي اهمیت.

ډول چې بدلون نه دی شوی.
استاندارډ ریریزینټیشن
اړتیا وړ لومړنی حالت
عادي میتیلیشن او پاکوالي ظرفیت.

هټروزیګوت.
د قفقازیانو سل٪ تر ۳۵-۴۰٪ پورې.
تقریباً ۴۰ سلنه کموالی.
ځنډېدو ته د سمادونو په ډېر کارولو کې، منځنۍ کچې خطر شتون لري.

هموجوتیک
د قفقازیانو په توګه، د لس تر پینځه سلنې پورې.
تقریباً ۷۰٪ کموالی.
شدید میتیلیشن کمښت؛ د ځانګړي تغذیې اړتیا شتون لري.

لار د ژینټیکي ستونزې سره مخ شي، نو هغه شخص د څرګند او قابل درک کیدو سمونیزو ستونزو ته مخامخ MTHFR کله چې وي. د مصرف شوي توکو د متابولیک تولیدات په فزیولوژیکه سیستم کې د اوردې مودې لپاره پاتې وي، چې له همدې کبله د تیزه وتلو دورې پراخه شي او د سیستمی زیان شدید شي. بلته کار، د مونوامین نورونټرانس میټرونو د کمیدو له امله یو ثابت بیولوژیکي کمښت رامنځته کیږي. ډاډه پیغله د دې عضوي نورو کیمیایي خلا په غیر قانوني توکو سره د خپلو کولو هڅه کوي، چې غلط ډول د بیولوژیکي کمښت په رواني ناکامۍ ګڼي. یو ستونزمن MTHFR... لارې ته د فوري او ځانګړي تغذیوي ملاتړ وینامینونو کارول شامل دي—لکه B-اړتیا ده، چې په دې کې د فعالو، میتیله شوي L-methylfolate، methylcobalamin، او Pyridoxal 5'-phosphate (P5P)— د معیاري ترکیب فولیټ د دې ډول ناروغۍ ترڅو د انزایمي خنډ څخه مخنیوي وشي. په بدن کې ورکړل بالینی لحاظ له پلوه بې پوښتنې دی، ځکه چې بدن د هغې په مؤثره توګه پروسس کولو لپاره اړین ظرفیت نه لري.

۲. کاټکولیماین جایزې لاره: COMT

د کاتکولامینونو، لکه ډوپامین، اپینفرین او نوراپینفرین، عمومي تخریبي لارې په توګه کار کېټکول-او-میتلټرانسفریز (COMT) کوي، په ځانګړې ډول مخکینۍ قشر کې. وال158میت پولیمورفیسمو دا تخریب سرعت ټاکي، چې دوه بیلابیل حالتونه رامینځته کوي، کوم چې د اعتیاد او بیا جوړیدو لاره په اساسي توګه بدلوي.

COMT فینوتایپ.

جمعیت د تکرار کچه

ډوپامین پاکوالي نرخ.

عصبي بیولوژیکي ځانګړتیا.

وال/وال (جنګي)
د سیمې په وینا تویېر لري.
چټل
زیردېدنه او د ستونزې سره مقابله؛ لومړۍ فاز کم تحریک وي.

وال/میت (منځنۍ کچې).
د ۵۰٪ نږوالې.
معتدل
توازن شوي کاتکولامینرژیک ټون.

Met/Met (Sage)
د نږۍ په کچه تقریبا ۲۵ سلنه.
ډېر سست

لوړ ذهني تمرکز؛ د اندیښنې او زیات فعالې کیدو خواله.

ډوپامین په چټک سره (prefrontal cortex) د هغه کسانو لپاره چې د "وال/وال" (جنګي) جوړښت لرو، مخکینۍ قشر پاکوي، له همدې کبله دا شخص یو حالت کې وي چې تل کم فعالیت لري. په بیا رغیدو کې، عادي او آرام چاپیریالونه د ناراحتۍ وړ او بې کلتور احساسات راپارولي. دا ډول شخصیت د اعتیاد د لیږد لپاره خورا لوی خطر دی؛ کله چې یو کیمیاوي توکی لرې شي، بیولوژیکي هوس سمدلاسه د نورو شیانو لټون پیلوي چې مغزي ته د تمځایونو لارې واخلي، لکه عصیب جین تیپ په ورو ډول ډوپامین او Met/Met (Sage) سپورټ، د لوړ خطر مالي سوداګرۍ، یا اجباري جنسي چلند. ځکه چې، د د ستونزې کیمیاوي مواد پاکوي، دا پلمونې په سیناپسونو کې ځنډ کوي. دا د عصبي سیستم په مزمن اغیزې حالت کې اچوي، جین تیپ اکثره د مرکزی عصبي سیستم د آراموونکي Met/Met کوم چې د شدید اندیښنې او فکر کولو په توګه ځرګندیږي. د موادو لخوا رانجده کیږي—لکه الکohol، benzodiazepines، او opioids— او دوی دا مواد نه د خوښۍ لپاره، بلکې د یو کیمیاوي "بند" په توګه کاروي ترڅو هغه نورولوجي آرام کړي چې نشي کولی ځان آرام کړي.

3. سیټروکروم پی۴۵۰ کبدیایي انجن: CYP3A4/5 او CYP2D6

سایټوکروم P450 (CYP450) د جګر لومړني دفاعي مکانیزم په توګه عمل کوي ترڅو د کsenobi وتیکونو انزایمي سیستم د سره مبارزه وکړي او دا د ډیرې درملو فارماکینیټیک پروسس باندې تاثیر لري.

او مورفینونو په تبادله کې خورا MDMA د ګڼو رواني درملو، همدارنګه د احساساتي دواکو لکه CYP2D6 ډول، چې له واریانتونو څخه رامنځته کیږي لکه د 4/4 الیلونه، د تقریباً 7- (PM) مهم دی. د ضعیف تبادلې ۱۰٪ فریکونسی لري په قاقاوي نفوسونو کې او شاوخوا ۱٪ په آسیایي نفوسونو کې، په دې سره چې ډول کې، دواک لکه ټرامادول، کوډین، او مختلف PM ډول څرګندوي. په (IM) نور ۱۰-۱۵٪ د منځنۍ تبادلې ضد افسردۍ دواکونه په چټک توګه او تر سم حد زیات کیږي، چې دا ممکن زهري وي او حتی مړینه SSRI شخصیت، چې د جین د ډوبلبدو له امله رامینځته (UM) هم راوښتلای شي. بل پلوه، الټرا-چټل میټابولایزر کیږي، په ۱٪ څخه تر ۷٪ پورې نفوس کې شتون لري، او دا په شمالي افریقا او منځني ختیځ کې خورا عام دی. الټرا-چټل میټابولایزر شخصیت د هغه توکو په چټک ډول بدلولو سره چې معیاري درملیز مقدار یې ناکام وي، یا په پرو-درومونو حالت کې (کله چې بدن یو کمزورې مرکب لکه کوډین په یو پیاوړې مرکب لکه مورفین بدلوي)، سیسټم سمدلاسه ډوب شوی، چې د حاد تنفس ودرو کولو لوی خطر رامینځته کوي.

د هغه سترو متابولیک مرکزونو څخه دی، چې شاوخوا ۵۰٪ درمل درلودونکي پروسه کوي، چې CYP3A4/5 پکې فینټانل، بنزودیازپینونه، سټاټینونه او مختلف ډول درملونه شامل دي.

CYP3A4 فنوټایپ.

جمعیت د تکرار کچه

د تبادلې پایله.

کلینکي خطر دپروفایل.

عام فعالیت.

استانډرډ

ډولیزه پاکوالي

ټاکل شوي درملتي عکس العمل.

کمی فعالیت (۲۲*)

د کورنۍ په کچه: تقریبا ۵-۱۰٪ (کورنۍ).
د هتروزیګوت په کچه: تقریبا ۱۵٪ (هتروزیګوت).

سپلیسینګ د کمیدو په وجه څرخندي کمپرې.

د دواینو او مورفینونو سمومیتي تجمع.

سپلیسنګ ته RNA یوې انټرونیک میوټیشن سره تړاو لري چې په خورا اساسي ډول (rs35599367) ویریټ CYP3A4 *22 بدله ورکوي، او د فعال انسایمونو شمیر یې خورا کموي. هغه کسان چې دا کم شوي څرګندوني ځانګړتیا لرو، د بیا ظاهري کیدو پر مهال د سختو خطرونو سره مخ دي؛ مرکزی عصبي سیستم د آراموونکي توکو، فینټنل او بینزودیازپینز په ډیره کچه راټولېږي، ځکه چې کبدی پاکوالي نشي کولی مصرف ته برابر شي، او دا د مړینې احتمال په کلک ډول زیاتوي.

۴. ثانوي متابولیک دروازې: CYP2C19، CYP1A2، CYP2C9، او CYP2B6.

د هغه جراتي او قلبي درملو د متابوليک پاکوالي په اړه پرانيسه اغيز لري، چې پکې ډايازپام، CYP2C19 په (Poor Metabolizer phenotype) ايسکيټالوپرام او کلوپيدوګريل شامل دي. د کم متابوليزې حالت شمير نږدې ۲-۵٪ دی، او په (homozygous frequency) قاقلوسي وګړو کې د يو ډول جنيټيکي جوړښت آسيايي وګړو کې دا شمېر خورا لوړ دی، چې ۱۵-۲۰٪ ته رسيږي. د دې کسانو لپاره، د ډايازپام فارماکونکينټيک نيمه ژوند درې ځايه زياتېږي، چې له امله يې پراخه او شديد آرام او سخت ذهني پروسو ته خنډ (ambulatory detoxification) کمزوري رائي، کوم چې په اساسي ډول د ګرځنده سمون پېښوي.

د کافين او ځينو ضد جنون درملو د متابوليکې لارې لومړۍ انزايمي مسير په توګه کار کوي CYP1A2. ژينيټيکي تغير د دې انزايمي فعاليت باندې مهم اغيز لري. هغه کسان چې د "سست rs762551 متابوليزم" ځانګړتيا ولري، د کافين مصرف وروسته د عصبي سيستم فعالي کيدو ته وده ورکوي. که کوم ځانګړتيا (Sage) COMT Met/Met، سست متابوليزم لرونکی وي CYP1A2 ناروغ په همدې حال کې چې هم لري، نو عادي کافين مقدار د شديد کيمياېي ستونزې لامل ګرځي، چې له همدې کبله سيستمی اندېښنه زېږي او په ريکاوری کې د پايښت اغيزات رامنځته کوي. ټاکل شوي کارونه.

فينيټويل او (NSAIDs)، غير سټيروی ضد درد کمونځني دواوو CYP2C9، د ټټرای هيدروکانابينول (THC)، وافرين په اړه لومړۍ متابوليک پاکوالي باندې کنټرول لري. د ضعيف متابوليزرې تيپ، چې تر ډيره حده د 2/3 يا 3/3 تنوعونو له امله رامينځته کيږي، په قاقاوي خلکو کې ۱٪ څخه تر ۳٪ پورې شتون لري، او پلازمي کچه THC همدارنګه ۲۵٪ څخه تر ۳۰٪ پورې نور عادي متابوليزر دي. په ضعيف متابوليټرونو کې، د خورا لوړه پاتې کيږي - دوه تر څلورو ځوړ له معمولې پاکوالي مودلو ډيره - د معمول اندازې وروسته. دا فارماکونکينټيک خنډ دې افراد ته کليدي "بې ځايه ځواب ورکوونکي" په توګه ګرځوي چې د کانابيس سره اړيکه لري، او همدارنګه د کانابيس له امله د انديښنې، د تېښتې احساس يا د رواني ناروغيو په تيز حالتونو سره مخ کيدو احتمال يې ډير وي.

د هغه ناروغيو په درملنې کې مهمه برخه لوبوي، لکه چې د مخدر موادو (انستيتيک) مثال دی، CYP2B6 لپاره کارول شوي درملونه، لکه HIV چې کوم يې کيټامين او ايسکيټامين دي، او همدغه شان د ايفاويرينز.

CYP2B6 فنوټايپ.

جمعيت د تکرار کچه

پاکوالي بدلون.

کلينکي کړا وړه.

ډول (*۱/*۱)

استانډرډ

ډاغي متابوليزم.

د ديسوسيټيونو لامل شوي اغيزو لپاره بنسټيز ځواب.

دواړه اړخونه په مساوي ډول کار کوي.

* د دواړو ليدونو ترمينځ يو څه توپير شتون لري ۱/۶.
* د دې لپاره چې دا کوډ کار وکړي، تاسو بايد د "Recovery Kernel" کوډ ډاونلوډ کړئ.
* "Naloxone" وکاروئ کله ناکل کې، تاسو به اړتيا ولرئ چې.
* د "DRD2" او "COMT" دا په ځانګړې ډول د هغه کسانو لپاره مفيده ده چې د مسلو سره اغېزمن شوي دي.
* د دې کوډ په کارولو سره، تاسو کولی شئ د "MTHFR" ژينيټيک تغيراتو باندې تاثير ولرئ.
* د دا "Blueprint" پروژې يوه برخه ده.
* کومه چې مرسته کوي چې تاسو د مناسبو سرچينو موندلو لپاره "findahelpline.com" ته لاړ شئ.

د IM اندازې په اړه معلومات شتون نلري.

ځنډول شوي پاکولو.

اوردې مودې لپاره د درملو تاثير.

کمزُړه (۶/۶)

تقريباً ۳٪ تر ۵٪ قوقاسي؛ تقريباً ۸٪ افريقايي.

شديد کمونې کچه.

ذهني ګډوډۍ خطر" او عصبي سمونه".

له انسایمي عملکرد سره شدید زیان رسولي. د کیټامین درملنې پراخې کینې په (rs3745274) د ۶/۶ هموجیټیک نمونې درملنځي توګه، چې د بیا رغیدو لپاره ګروپونو کې د علاج مقاومت لرونکي افسردګۍ لپاره کارول کیږي، دا ځانګړتیا یو لوی خطر تشریحوي. د یادې پدیده له امله، جسم د دې توکو پاکولو ته ناکام شي، چې له همدې کبله پلازما کې دوه تر څلورو ځو ډیروالی راځي، چې "ډیسوسیټیو لاګ جام خطر" رامینځته کوي—د اورده، شدیدې ستونزمنې ذهني انحلال حالت او د مرکزی عصبي سیستم سمونه. په دې ځانګړي پدیدې کې د درملو سره ګډ کارول، لکه چې بیروپیون یا سټرالین، خطرناک دی. دا د درمل په واسطه رامینځته کیدونکو تشنجاتو خطر په کلکه زیاتوي.

۵. مونوامینی او سیروټونرجیک تنظیم: SLC6A4 او MAOA

د سیروټونین د مهمې بیا جذب پروسې تنظیموي، چې له سیناپټیک (SLC6A4، 5-HTTLPR) د سیروټونین ټرانسپورټر جین الیل (s/s) فټ څخه سرټونین راجلب کوي، او دا د عصبیتي واټر لپاره د دې میډیټر د چمتووالي باندې تاثیر اچوي. د لنډ/لنډ نسلي ډول په قاقلوسي نفوسونو کې تقریبا 20-25٪ ځانګړي ګڼه لري، او په ختیځ آسیایي نفوسونو کې تر 35٪ پورې، پداسې حال کې چې شاوخوا 50٪ نفوس د لنډ/اوږد (s/l) نسلي ډول لرونکي دي. لنډ/لنډ تشکیل کم ټرانسپورټر څرګندوي، چې له جوړښت سره سم، د لوړ لمبیک فعالیت یو بنسټ رامینځته کوي. د عصبي سیستم په دننه کې. دا کسان د چاپیریال د محرکونو تر څنګ خورا پراخه احساساتي عکس العملونه تجربه کوي؛ د دوی بنسټیز نوروبیولوژي کوچنۍ ټولنیزې ستونزې د MDMA شدیدو بقایي ګواښونو په توګه تفسیروي. همدارنګه، دوی د ایمپیټوچینونو لکه مصرف وروسته اورده، کاهشوونکي SSRI سیروټونین کمښت (عاطفي ډبه) تجربه کوي، او اکثراً د معیاري درملو ته کمزورې عکس العملونه ښیي. د دې فینوټایپ لپاره، فزیولوژیکي ځمکنی تکنیکونه خورا مهم اضافي وسایل دي؛ دوی د بنسټیز تثبیت لپاره لازم دي.

پروموتر له لارې uVNTR د خارج حجري کاتکولامینونو پاکولو مسؤلیت لري، چې دا کار د A (MAOA) مونوامین اکسایډه مرکزي تغیر دی، چې X-الیل (چې اکثراً په جنایي ادبیاتو کې "جنګګر جین" بلل کیږي) یو Rترسره کوي. کم فعالیت لرونکي 3 په شاوخوا ۳۰-۳۵٪ ناروغانو کې همیزوټیک وي. دا کم وده لرونکي مونوامین تخریب، د لومړۍ توګه د جبراني تمرکز یوه کچه چمتو کوي؛ بیا هم، دا شدید فزیولوژیکي "مزاج د زیاتیدو خطرونه" رامینځته کوي، کله چې فرد بهرنۍ محرکونکي مواد، لکه کوډین یا امفیټامین، مصرفوي. دا رامنځته شوې کیمیایي ډوبۍ پاتې ده. د سیناپټیک کلفت کې بندې وي له امله د ناکافي آنزایمي پاکولو وړتیا، چې د شدیدو، بې وړاندوینږو حالاتو لامل کیږي، لکه: خپګان، جنون او چلند بدلون. د مونوامین اکسید کلاینیکي استعمال په دې حالت کې سخت منع دی (MAOIs) ایښټیتورونو.

6. هیستامیني عملکرد او حسی دروازه بندونه: HNMT

د مرکزی عصبي سیستم په دننه کې د هستامین پاکوالي مدیریت کوي (HNMT) مټیل ټرانسفریز-N هستامین. پلی مورفیزم یو کم فعالیت لرونکی فنوټایپ رامینځته کوي، چې دا په مختلفو نفوسونو کې په rs11558538 (T105I) -8 12٪ کې د هوموزیګس حالت سره شتون لري، او د هټروسزیګس فریکونسي یې 25-30٪ دی. کم فعالیت لرونکي پاکولو میخانزمونه لامل کیږي چې هستامین کچه په عصبي سیستم کې تل پاتې زیاته وي. مغز کې، هستامین یو قوي تحریکي نوروټرانسمیټر په توګه کار کوي.

ډاغي کلینیکي حالتونو کې، دا انزیمي کمزوري "حسی فیلټر له پاره کولو" ته شدید حساسیت ښیي. مغز خپل ظرفیت له لاسه ورکوي چې د تکراري، غیر ګواښونکي چاپیریال محرکونو څخه د لرې کولو لپاره. شاتري، تیز زړاکي، او لړمیز اوریدنې معلومات د اندیښنې کچې سره احساس کیږي، چې دا له مخه د عصبي سټریا لامل کیږي. په بیا رغونې او حاد څنډیدو فازونو کې، دا د نه توانیدو انساني خوب، سیستمیک معدې سوزش، او ژور، کنټرول نشمېرلی خپګان په توګه څرګندیږي. د دې عملي کولو ته اړوي، کوم چې د فوري او P09 ځانګړي جین مارکیر پیژندنه د مستقیمې هغه بیولوژیکي لامل چې د پروټوکول سخت محیطي پاکوالي غوښتنه کوي ترڅو د ستونزې لرونکي عصبي سیستم په خوندیتوب کې مرسته وکړي.

۷. د کمونې ټن او اندوکانابوینډ پاکوالي: GABRA2 او FAAH.

GABRA2 جین د GABA-A ریسپټر α2 زیرواحد کوډ کوي، کوم چې د مغز لومړني کمونې او آرام شبکې په توګه کار کوي.

GABRA2 فینوټایپ.

جمعیت د تکرار کچه

ټون (GABA) جِی اِی بی ای.

کلینکي پایله.

د روغتيا او مورنۍ چارو د وزارت په مشرۍ د افغانستان ملي واکسينيشن پروګرام
واکسينونه څه دي؟
واکسينونه هغه تشې يا نيمه فعال جراثيمونه دي چې ستاسو بدن ته ورکول کيږي ترڅو ستاسو ايمون سيسټم قوي کړي.
کله چې تاسو واکسين ترلاسه کوئ، ستاسو بدن د دې جراثمنو په وړاندې مقاومت جوړوي. که تاسو بيا هغه جراثمه ترلاسه کړئ، ستاسو بدن به پدې وروسته د هغې سره مبارزه وکړي.
واکسينونه د خورا مهم روغتيايي چارو برخه دي. دوی کولی شي تاسو او ستاسو شاوخوا خلک د خطرناک ناروغيو څخه خوندي کړي.
څنګه کار کوي؟
واکسينونه ستاسو ايمون سيسټم ته د جراثمنې په اړه معلومات ورکوي، مګر دا ستاسو بدن ته د ناروغۍ لامل نه کيږي.
ستاسو ايمون سيسټم بيا د دې جراثمنې په وړاندې مقاومت جوړوي. که تاسو بيا هغه جراثمه ترلاسه کړئ، ستاسو بدن به پدې وروسته د هغې سره مبارزه وکړي.
واکسينونه څنګه ترلاسه کړئ؟
واکسينونه عموماً د سپرۍ، شات يا خوراکي ډول ورکول کيږي.
کوم واکسينونه ستاسو لپاره مناسب دي؟
ستاسو لپاره مناسب واکسينونه ستو په عمر، روغتيا او د خطرې وړ ناروغيو تاريخ پورې اړه لري.
د واکسينونو د ترلاسه کولو مخه څه کولای شي؟
ځينې خلک د واکسينونو وروسته خورا لږ اغيزات تجربه کوي، لکه ګرم تودوخه يا درد. دا اغيزات عموماً لنډ مهالته وي.
ستاسو بايد د واکسين ترلاسه کولو مخه ونه کړئ که تاسو:
*** د واکسين ک component ته حساس ياست.**
*** تاسو شديد ناروغ ياست.**
*** تاسو د ايمون سيسټم ضعف لرئ.**
واکسينونه ضروري دي؟
واکسينونه ستاسو او ستړي شاوخوا خلکو لپاره خورا مهم دي. دوی کولی شي تاسو د خطرناک ناروغيو څخه خوندي کړي.
کله چې واکسين ترلاسه کړئ؟
ستاسو بايد د خپل ډاکټر په مشوره د واکسينونو لړۍ ته ونه نښلول کيږئ.
واکسينونه څنګه کار کوي؟
واکسينونه ستاسو ايمون سيسټم ته د جراثمنې په اړه معلومات ورکوي، مګر دا ستاسو بدن ته د ناروغۍ لامل نه کيږي.
ستاسو ايمون سيسټم بيا د دې جراثمنې په وړاندې مقاومت جوړوي. که تاسو بيا هغه جراثمه ترلاسه کړئ، ستاسو بدن به پدې وروسته د هغې سره مبارزه وکړي.
واکسينونه څنګه ورکول کيږي؟
واکسينونه عموماً د سپرۍ، شات يا خوراکي ډول ورکول کيږي.
کوم واکسينونه ستاسو لپاره مناسب دي؟
ستاسو لپاره مناسب واکسينونه ستو په عمر، روغتيا او د خطرې وړ ناروغيو تاريخ پورې اړه لري.
د واکسينونو د ترلاسه کولو مخه څه کولای شي؟
ځينې خلک د واکسينونو وروسته خورا لږ اغيزات تجربه کوي، لکه ګرم تودوخه يا درد. دا اغيزات عموماً لنډ مهالته وي.
ستاسو بايد د واکسين ترلاسه کولو مخه ونه کړئ که تاسو:
*** د واکسين ک component ته حساس ياست.**
*** تاسو شديد ناروغ ياست.**
*** تاسو د ايمون سيسټم ضعف لرئ.**
واکسينونه ضروري دي؟
واکسينونه ستاسو او ستړي شاوخوا خلکو لپاره خورا مهم دي. دوی کولی شي تاسو د خطرناک ناروغيو څخه خوندي کړي.
کله چې واکسين ترلاسه کړئ؟
ستاسو بايد د خپل ډاکټر په مشوره د واکسينونو لړۍ ته ونه نښلول کيږئ.

استانډرډ

موثر کمون.

اړتيا لري چې عادي احساساتي تنظيم ورتيا ولرئ.

کم خطر لرونکی ډول.

۳۰-۳۵٪ (خطر شتون لري).

ځوړې کتل شوي.

تاوان د ستونزې په وړاندې زيات حساسيت.

لو خطر لرونکي ډول.

حوالي ۱۵٪ څخه تر ۲۰٪ پورې (هاپلوټايپ)

شدید ډول ضعیف شوی.
لوړې سوداګرۍ د خطر؛ د ځپلېدو احتمال.

په شدید الکولي د ځوریدو او غیر قانوني نشه مخدراتو استعمال (rs279858 / rs279845) لو خطرناک جنیټیکي تغیرات د محدودونکي اغیزې کمښت رامینځته کوي، پدې مانا چې مغز GABA سره خورا ټرلي دي. دا تغیرات جوړښت ته په اړه، د طبیعتا ستونې لري چې د تحریکي پیښې وروسته ځان آرام کړي یا خپل حالت کم کړي. هغه کسان چې دا جنیټیکي خصوصیت استعمالوي، په مصنوعي ډول لوړ احساسات تجربه کوي، چې دا د شدید نشه benzodiazepines او Johol لري، کله چې الک مخدراتو سره د مبارزې په وړاندې خورا ګرم چمتووالي رامینځته کوي. کلینیکي توګه، دا کسان ترټولو زیانمن دي. د بد حالت توکو سره مخلوط کړي، نو بیولوژیکي GABAergic په نورو ohol خطر لري چې د ځورونې له امله ټټر راشي او که یې الک "شدید ناکامي" به ورته وشي.

په کلکو کې د اناډامایډ، هغه داخلي کانابینوئید، لومړني تخریب کاونکي انسایم لوبوي (FAAH) فټې اسید ایمډ پروټیز فعالیت په شدید ډول کموي، چې له FAAH ډول، چې ۴-۶٪ نفوس کې شتون لري، د A/A هوموځیګزو rs324420 (C385A) املې اناډامایډ عادي کچه تل به لوړه وي. دا فزیولوژیکه ځانګړتیا یو څه لومړۍ مقاومت درد ته ورکوي، مګر د اناډامایډ ریسیپټرونو په جوړښت کې د کمیدو یو متضاد حالت رامینځته کوي. که هغه کسان چې دا ځانګړتیا لري CB1 تربرډي شتون د کمولو لپاره کارول شوي هر ډول توکو سره، دوی خورا (REM) وکاروي یا د چټک سترګو حرکت (THC) بهرني کانابینوئډونه ګړندۍ او شدید "سلیپ ارکیټیکچر ډیټ" تجربه کوي. دوی هغه عصبي ظرفیت له لاسه ورکوي چې د ترمیم کونکي عمیق خوب ترلاسه کولو لپاره اړین دی، چې دا کمښت په چټک ډول د احساساتي ناثباتګرۍ، متابولیک ستونځو او کانابیس د مقدار زیاتولو یوې ګړندۍ دورې ته لږ شوې. دوی دا هڅه کوي چې شکته شوي ریسیپټرونه ځواب راکړي.

۸. اپیویډ حساسیت او مطلق اسیټالډهیډ سمونه: OPRM1 او ALDH2

د مغز لومړني اپوئیډ ریسپټر فزیکي امینو اسید (rs1799971) پولیمورفزم A118G د (OPRM1) د میوپیویډ ریسپټر جین جوړښت بدلوي، چې په کوم کې چې سپارګین د آسپارټیک ایسډ سره بدلیږي.

OPRM1 A118G وضعیت.

جمعیت د تکرار کچه

د ریسپټر ټرلو.

کلینکي درد او پاداش راټولولو لړۍ.

A/A (ډول عادي)
استانډرډ
استاندرډ افینیټي
معتادینو لپاره د عملیاتو او دردونو ځوابونه.

A/G (هتروزیګوت).
تقریباً ۱۰٪ څخه تر ۱۵٪ پورې.
تقریبا ۲۵ سلنه کموالی.
د عادي درد کمولو لپاره، د لوړې مقدار اړتیا شتون لري.

G/G (همجنس).
۱-۳٪~ قاقچې؛ ~۵-۱۰٪ آسیایي.
کچې ته راټولیدل.
شدید خطر د ناڅرګندې زیاتېدلو له امله تېریدو.

جینیټیک بدلون د خارجي اپیایډونو لپاره د ریسپټر ټرلو وړتیا په کلکه توګه کموي. کلاینیکي ډول، هغه کسان چې دا G/G ځانګړتیا لري، د معیاري، طبي تجویز شوي اپیایډ مقدارونه له خوا خورا ناکافي درد تخفیف ترلاسه کوي. دا بیولوژیکه ناکامۍ چې د درد تخفیف لپاره رامینځته کیږي، اکثرا په ګړدتیا سره، غیرمجاز دوزونو زیاتوالي لامل ګرځي، چې له همدې کبله د تصادفي اوورډوز خطر خورا ډیروي، ځکه چې مریض د راحتۍ په تمای کې دوزونه زیاتوي. په حیرانتوب ډول، که څه هم د دوی اپیایډونو ته د ځواب ورکولو کچه ټیټه وي، مګر دا بدلون د الکولي مصرف سره ټرلي د ډوپامین سیګنینګ ته په کلکه وده رامینځته کیدو خطر شتون لري. په هر (AUD) ورکوي، چې له همدې کبله خطر زیاتوي. د شدید الکولي د استعمال ستونزې فنوټایپ لري، خورا ښه درملتي عکس العمل نالټریکسون G/G حال، د درملنې یوه کلاینیکي ګټه دا ده چې هغه ناروغانو چې علاج ته ښیې.

هغه مهم انزیم دی چې د اېسیټالډهید په متابولیزم کې مسؤل دی، چې دا د الکولو متابولیکي یو (ALDH2) الډهید ریډکټیز ۲ په عموم ډول په ختیځ آسیایي خلکو کې موندل کیږي (rs671) خورا سمه لرونکی او سرطان جوړونکی درېځ دی. د 2/2 ډول (د هومو زیګس فریکوینسي ۴-۸٪، د هټروزیګس ۳۰-۴۰٪)، او دا د اېسیټالډهید د لرې کولو لپاره تقریبا شونې نه لري. دا په بشپړ فزولوژیک ډول د الکولو مصرف ته خنډ رامینځته کوي؛ هر ډول مصرف شدید سیستمیک سمونه راپاروي چې له شدید MTHFR مخ ډوبیدو، تیزدوب، کم فشار او شدید دردو سره مل دي. مهمه دا ده چې دا سمه لرونکی میکانیزم کار کوي. د پاکولو لارې څخه په بشپړ توګه جلا. که هغه کسان چې د دې ډول له ځانګړنې سره دي، هڅه وکړي چې په کولچي یا ټولنیز مصرف وکړي، دوی خپل مخاطی باکتریا ته د نړیوال د څښتني لپاره د کینسر د نړیوال ohol ډول د فزیالوژیکي خنډ له امله الک څخه سره، ohol د لومړۍ درجې سرطان جوړونکي موادو تر ډیره کثافت پورې افشا کوي، چې له هر یو الک (IARC) سازمان د دوی په اوږدو کې د مرۍ او معدې سرطانونو خطر ۶ تر ۱۰ ځایه زیاتیږي.

سانو پروتوکولونو کې فارماکوژینومیک معلوماتو د راجسترولو څرنګوالی.

د کلینیکي درجې جینټیټکي معلوماتو ترلاسه کول، چې د خوندي مصنوعي ذکا کوډونو له لارې تحلیل شوي وي، یوازې کیولي mole تشخیصی بنډار دی. د سنچوریون چوکاټ ریښتینی کلینیکي اغیزه یوازې هغه مهال احساس کیږي کله چې دا واقعیتونه په مستقیم ډول د پروتوکولو لخوا ټاکل شویو جوړښت، چلند او چاپیریال مداخلو ته ځانګړي شي. پروتوکولونه نورم نه وي؛ دوی په ناروغ جینټیټیکي بڼې سره سمون لري.

۰۱: د اضطراري طبقه بندي او حسی ځواکمني پروټوکول د تعدیل لپاره.

پروتوکول ۰۱ د عصبي سیستم په فعال، حاد بحران کې بیولوژیک ثبات راوستلو لپاره ډیزاین شوی دی، چې دا د حسیتي ځواکولو او سخت محیطي پاکوالي له لارې ایمګډالا باندې غالب کیږي. دې پروتوکول د اړتیا، شدت او ځانګړو میخانیکونو په اړه باید د ناروغ لخوا SLC6A4، GABRA2 او HNMT نښو پر بنسټ تطبیق وشي.

کوډ د لنډ/لنډ الیل لرونکي مریض لپاره، د لمبیک سیستم جوړښت په واسطه زیات فعال وي ځکه چې سیروټونین SLC6A4 د انتقال ضعیف دی. د دوی امېګډالا په معمول ډول یو کوچنی هوسا یا یوه عادي ټولنیزي ستونزي ته د فاجعه لرونکي، فوري بقایي ګواښ په توګه تفسیر کوي. هغه کلمې چې د فکر د محدودولو لپاره کارول کیږي (لکه "دا یو کړکیچ دی. کړکیچونه موقتي وي") په پروتوکول 01 کې ذکر شوي، ډیر احتمال لري چې یوازی ستونزه رامینځته کړي، ځکه چې سیروټونین کمښت د مخکینۍ قشر ته اجازه نه ورکوي چې د امېګډا د کنټرول لپاره بریښنا ولري. دا کسان باید د پروتوکول فزیکي مداخلو ته لومیتیا ورکړي، په ځانګړې توګه "ډایو ریفلکس" تمرین ته - مخ په یخن اوبو کې غسل کول ترڅو عصبي سیستم ته فزیکي فشار راوړو، چې د عصبي ریت تنظیموي، او د زړه د تپښتن او وینې د فشار کچه کموي، پرته له دې چې د دوی ذهني حالت څه وي.

کم فعالیت لرونکي کسانو په بدن کې، د تاریخین د لورې کچې له امله، حسی دروازې ټرل کیږي. د پروټوکول ۰۱ په HNMT د اړه هغه لارښود چې وایي "په محیط کې بدلون راولي" (بیاځلې سخت رېنا لرونکي نورونه لیرې کړئ، ټول سکرینونه خاموش کړئ او غږیز شومنز له منځه یې وړئ) یوازې یو آرامو رواني مشورې نه دی؛ بلکې دا د زیان خپلوونکي بیولوژیکي اړتیا ده. د دوی مغز په حقیقت کې د ورته محرکات فیلټر کولو لپاره کافي انزایمي ظرفیت نلري، او که چیرې ستاسو په لاس نشي کیږي چې په بشپړ ډول محیط ته بدلون ورکړئ، نو... سکوت به تل د عصبي اضطراب د کړکې ته وده ورکړي.

02 د چلند کوډمیتي او کوډمیتي انتقال لپاره مستقیم پروتوکول:

پروتوکول 02 د اعتیاد د لیږد په پراخه پدیدې ته اشاره کوي—د هغه بنسټیز ډوپامینی ځواک له یو کیمیاوي توګه څخه بل چلند COMT Val158Met ته، لکه د مزه کولو، اجباري جنسي چلند یا زیاتې لوبې. د دې خطر او د دې چلنی په خاص ډول د پلیومورفزم لخوا شدیدا ټاکل کیږي.

تیپ لپاره، ډوپامین په خورا چټک ډول پاک شوی. کله چې لومړنۍ کیمیاوي توګه (بې له (جنګي) Val/Val جین د COMT د شتون)، لکه کوډاین یا الکحول، سمون په جریان کې لرې شي، نو د دوی بنسټیز عصبي بیولوژي سمدلاسه د خطرناک اندازې احساس کوي. دوی د خورا لوړ احصایوي خطر سره مخ دي چې خپل اعتیاد نورو کړنو ته واړوي چې د stimulasyon کم متغیر تناسب تقویت کولو لیدنې لپاره رامینځته شوي. دا کې شامل دي ورځني سوداګرۍ، سپورټ بیټینګ او د لوړې خطر لرونکي جنسي چلند. د "سینټوریون" متخصص باید د دې جینټیټیک ضعف وړاندوینه وکړي او د لاسرسي مخنوي کولو لپاره او هم مهرباني (یا مالي دیوالونو کارول Gamban بې مستقیمه، د مثال په توګه، د سافټ ویئر بلاکرونو لکه) اقدامات وکړئ وکړئ د کاوت شوي ډوپامینرژیک تحریک ځای په بدل کې د شدیدو، صحي بدیلونو سره ډک کړئ - لکه سخت، لوړ تمرکز لرونکي فزیکی روزنې یا د لوړ ریسک، غیر تخریبی مسلکي ستونې حل.

جنیټیکي جوړښت لرونکي کسان په وروسته توګه ډوپامین پاکوي، له همدې امله د Met/Met (Sage) د COMT ځکه چې، دوی عصبي سیستم تل خورا فعال وي او شدید ډول فکر کولو ته اړوند شي. کله چې د دوی غوره کیمیاوي "بند سویچ" لرې شي، نو د دوی احتمال شته چې د دوی اعتیاد د جلا کېدو او حسیت کمولو کړنو ته بدلا شي، کومې چې د خوندي او وړاندوینې وړ احساسات رامینځته کوي، لکه په نه ختمیدونکي ډول ډیجیټل موادو ته کتنه یا اجباري، یوازیتوب لوبې. د دوی درملنې لپاره "په مستقیمه توګه د اړتیا سره مخامخ کیدل" اړین دي، چې له لارښود کړنو څخه جوړ شوي او د هڅولو لپاره په ارادي سره معرفي کیږي. د ریښتینې، کم ستونزي رواني امنیت احساس.

د نشه مواد خپریدو او بیولوژیکي لاملونو په اړه: پروتوکول ۳۷

پروتوکول ۳۷ په دې ټینګار کوي چې هر هغه توکی چې غوره شي، د یوې ریښتینې بیولوژیک کم لپاره ناقص حل دی. د دې MTHFR انتخاب پوهیدل ژور تشخیصی معلومات وړاندې کوي د ناروغ د جینټیک جوړښت په اړه. د هغه کسانو لپاره چې د ضعیف میتایشن یو مخنۍ خنډ رامینځته کوي چې ډوپامین او سیروټون تولید ،(هوموزایګوس بڼې C677T لکه) ضعف لري محدودوي. دا لومړنی کمښت هغه څه دي چې د ناروغ اکثره وخت په ځانګړې ډول د خوشحالي لپاره هڅه کوي.

تیپ، چې ډوپامین په چټکۍ سره پاکوي، طبیعتاً د محرکونو لوړې کیږي ترڅو د خپلو مداوم ډول (جنګي) COMT Val/Val د تیپ ستړي مواد په ورو توګه پاکوي، او د (حکیم) COMT Met/Met، کم تحریک شوي حالت ته تعدیل وکړي. په پرتله کې لوړې کول د داخلي شور (الکlohol، benzodiazepines، opioids) مزمن اغیزې حالت کې ژوند کوي؛ د دوی د دواړو آرامولو لپاره یو بد "بند" دی. د غوره شوي مادې تشخیص مستقیم ښیي چې کوم متابولیکي یا عصبي کیمیایي لار د جوړښت ترمیم ته اړتیا لري.

د.Sد ځانګړو حالاتو لپاره: پروتوکول ۳۵

پروتوکول 02 کې تشریح شوې اجباري لړد، کولی شي هر هغه چلند باندې غالب شي چې راحتۍ چمتو کوي. پروټوکول پیوروماتیا، کلیپټومانیا او ټولنیزآ پام وړ اجباری ،(BFRBs) خاص حالات" لکه د بدن تمرکز لرونکي تکراري چلند" 35S.d کارونه لکه کاري جنون او ورزشي اعتیاد طبقه کوي.

تیپ لرونکي کسانو لپاره، کاري خوند یا شدید سپورټي خوند په آسانه توګه کولی شي د دوی د Val/Val جین د COMT د داخلي ډوپامین اړتیا پټه کړي، او دوی ټولنیز ومنل ترلاسه کوي، په داسې حال کې چې په سړه ډول خپل تندر او اړیکې لوړ خطر لرونکي تیپ لري—چې د لومړۍ مخنیوی کنټرول نشت دی GABRA2 نړیوي. په ورته وخت کې، هغه کسان چې د کنټرول ستونزې ولري. پوهیدل چې دا میکانیزم impulses—کولی شي په خاموش توګه ډیجیټل موادو کې غوطې وکړي یا د بدل نه دی، اجازه ورکوي چې متخصص ورته دقیق چلند خنډونه او بیا رغونې وسایل دې تطبیق کړي، حتی که دا په بل ډول څرګندیږي.

پروټوکول 03: غږیز معمارۍ.

پروتوکول 03 اوږدني تحریک له عصبیتي اغیزونو سره د پام وړ اړخونه په ګوته کوي، چې وایي غږ د فریکونسي لیمبک سیستم ته ځي مخکې له دې چې د مخکنۍ قشر یې ووینې یا رد کړي، او دا مستقیم عصبي کیمیاوي تعدیل کوونکي عمل حالت پورې اړه لري MAOA کوي. درملیاتي غږیز چاپیریال جوړول په کلکو توګه د فرد.

کم فعالیت الیل ("جنګي جین") لري، د کټکولامینونو پاکولو ته خورا غیر کارا وي. کله چې هغه وژغورل MAOA 3R یو تن چې او ډېرې غږ شونې موسیقۍ (چې په پروتوکول کې "انتیم ټراپ" بلل کیږي) (high-BPM) شوی یا بې حوصله وي، د تېز ریتم تر شا لخوا اوریدل، هغه هیله نه کوي چې مطلوب عاطفي خوشحالي راوړي. پرځای یې، دا موسیقي د پاک نشې کټکولامینونو په سیناپټیک فټ کې بندوبوي، او د کوچنۍ بې حوصله حالت څخه د شدید، احتمالي تخریبی چلند بدلون لامل کیږي. د دې ځانګړې فیټوټایپ لپاره، "کاونټر-سنګه" تمرین چې په تفصیل سره تشریح شوی دی، د... پروتوکول په کلاینیک ډول لازم دی. کله چې خفګان موجود وي، د روغیار څخه باید لارښوونه وشي چې آرام او وړاندوینې وړ غږیز ریتمونه (لکه د ژورې اوریدو یا کلاسیک تنظیمات) واخلي، ترڅو په مصنوعي توګه د عصبي سیستم د آرامۍ برخې ته اړونګې وهیلې برابرې انزایمو ته مناسب وخت ورکړي چې د اعصابي کیمیاوي زیاتوالي باندې عمل وکړي MAOA شي او د.

د ترکیې په جریان کې، د اکوسټیک فارماکولوژۍ اغیزمنتوب لپاره، متخصص باید ځانګړي غږیز داخلات د ځانګړو عصبي کیمیاوي اړتیاوو سره سمون ولري. "ایزو-اصول" (لیدو، بیا مخ وړلو) خورا مهم دی: که یو مریض لوړ تحریک احساس کړي BPM، 120–140) (اغښتنه)، متخصص باید سمدلاسه آرام میوزیک ونه لوبوي؛ بلکې د اوسني حالت سره سمون ولري آرام حالت ته لاړ شي. برسیره پر دې، "د ورځې ساعت BPM او په وروسته توګه تر 20 دقیقو پورې د 80 (میتال یا هارډکور غږیز نقشه" کولی شي ګډوډ حالت بیا تنظیم کړي. کاتکولامین ریتمونه. د مثال په توګه، ۷۰-۹۰ ضربان په منځ کې د غږیزې موسیقۍ په شتون سره چې سهار له ۶ څخه تر ۸ بجو پورې لوبوي، طبیعي کورتیزول وده ملاتړ کوي پرته له دې چې عصبي

سیستم اغیزمن شي. بلخوا، ۵۰-۶۰ ضربان په منځ کې د "ډرون" غږونو په شتون سره چې ماښام ۱۰ بجو ته نږدې لوبوي، په مستقیم ډول دلتا مغزي موجونو ته د تطابق کولو لپاره ملاتړ کوي او دا د خوب لپاره ګټه لري.

بلته، متخصصین کولی شي د "صوتی درملنې" څخه کار واخلي ترڅو د بیا رغونې شوي مغز ته په ځانګړي حالتونو کې لومړۍ موخه ورکړي، دا د بائنورال بیټونو له لارې ترسره کیږي. د غږې فریکونسۍ په ځانګړي ډول د اوریدلو وسیالو (هډفونز) له لارې مغز ته وړاندې کولو سره، دا د دواړو ټونونو تر منځ د توپیر سره همغږي کیږي:

- ډیلټا (0.5–4 هرتز): د عمیق خوب او جسمي بیا رغونې لپاره، چې د شدید انسومنیای په حالت کې خورا مهم دی.
- تیټا (۴–۸ هرتز): د احساساتي پروسس او تخلیقي بصیرت لپاره.
- څخه آرام حالت ته واړوئ، د اندیښنې کمولو لپاره پرته لدې resuالفا (۸–۱۲ هرتز): د دې لپاره چې یو مریض له ست چې اغوښ شوې وي.
- بیټا (۱۲–۳۰ هرتز): د لومړۍ بیا رغونې په جریان کې شدید ذهني ګمراهي او ککړ فکر کمولو لپاره.
- د ۴۰ هرتز ګاما پروتوکول: دوامدار ۴۰ هرتز تحریک د عقل پیلو لپاره مثالی دی او د عصبي پاکولو میکانیزمونه فعالوي، چې دا په پایله کې د ذهني ترمیم لپاره یو مهم وسیله ګرځي وروسته له هغه چې جسم ته د موادو زیان ورورسېږي.

د چارچاپې تطبیق: پروتوکول ۰۴ (لیدنې نورې لاره).

SMART پروتوکول 04 پوهیږي چې "هیڅ یو رینځنی هر چا لپاره مناسب نه دی" او د بېلابېلو بیا رغونې چارو، لکه تر څنګ د دودیزو دولس ګامونو نمرو په اړه معلومات وړاندې کوي. درمل، LifeRing او Recovery، Dharma Recovery، COMT جوړونکی کولی شي د دې کینیکل انتخاب لپاره په مستقیم ډول د جینوم معلومات وکاروي. مثلاً، هغه کس چې د Met/Met (Sage) جینیټي نښه لري، کوم چې د شدید فکر کولو او د عصبي سیستم زیات فعالیت احتمال لري، ممکن له Dharma Recovery څخه خورا ګټه واخلي، چې دا یو تفکر لرونکی او د مراقبه پر بنسټ رغونې لاره ده، ترڅو په فعال ژینیټي ډول "واړیر" لرونکي کسان، چې د منظم او منطقي عمل COMT، ډول د دوی د زیاتو احساساتو کمولو لپاره. بل پلوه ریکاورۍ د فکر بیا جوړولو او فعال، ځانګړي کولو لپاره د کاري وسیلو سره نښه ځواب راکوي SMART اړتیا لري، ممکن د.

عملي کونکي باید "نیټنګ افسانه" په اړه پوه شي. دودیز ۱۲-پړۍ پروګرامونه په کلتوري لحاظ لوی بریالیتوب لري، مګر داخلي سروې یوازې ۵٪ څخه تر ۱۰٪ پورې اوږدمهالی ساتل شېیي. ناستې د "روحي ناروغۍ" نه د اخلاقي ارځنګ له لارې علاج نه کوي. بلکې، د ناستو ریښتیني فعال اجزا ټولنیز ټراو، جوړښت، شخصیت ته وده ورکول، مسؤلیت او مراسم دي.

لکه هغه کسان چې شدید ټولنیز اندیښنه) د هغه کسانو لپاره چې د دوی عصبي بیولوژي د ناسته کلټور سره مطابقت نه لري د ناستې پر بنسټ د بیا رغونې لپاره، ثبوت لرونکي بدیلونه اړین دي ،(لنډ/لنډ تغیر لخوا چمتو شوې ده SLC6A4 لري چې د.

- طبیعت سره اړیکې: یوازې په اونۍ کې دوه ساعته د شاد سیمو ته تلل لاندې اغیزات لري: دا د کورتیزول کچه ۱۲-۱۶٪ کموي او د زړه د تپښتن توپیر ښه کوي، ځکه چې دا د عصبي سیستم یوې برخې ته فعال وده ورکوي.
- ول: موسیقۍ اوږدل یو خپله کار دی، خو د یوې وسیلې په فعال ډول لوبوي د حرکتي قشر یوه مهمه موسیقي уйна برخه جوړوي، د کورپس کالوسم قوي کوي، د "ډیفالټ موډ شبکې" کې د فکرونو څخه خلاصون راولي او فوري هدف لرونکي ډوپامین خوشبو کوي.

پروتوکول 05: د ډیجیټل پاکولو لپاره لارښود.

پروتوکول ۰۵ په منظم ډول د ګرځنده وسیو او اپلیکیشنونو د هغه دښمن انجینري ته ځواب ویل کوي چې هڅه کوي په اغیزې کولو سره د ډوپامین تمځای لړۍ او متغیر تناسب تقویت څخه کار واخلي. دا دنده د ځینو جینیټیک نښانو له امله زیان منونکي وي، نو د دې لپاره چې یو مناسب حل وموښئ، اړینه ده چې په عصري توګه د ډیجیټل پاکوالي ته پام وکړو.

د همغږۍ د اعتدال جوړښت" په دې ټینګار کوي چې ټولنیز رسنۍ برنامې د هغه د لومړیو لارو څخه کار اخلي چې د کیمیاوي " تنوعونه (د COMT Val/Val، تنوعونه (چې بنسټیز عصبي لیږدونکي کمونځي رامینځته کوي) MTHFR. توکو لخوا اغیزمن شي تنوعونه (د پاداش د کمښت له امله اجباري لټول) په سختۍ سره د بی پایلې DRD2 دوامدې تیز تحریکونو ته اړتیا لري)، او سکرول الګوریتمونو او متغیر تناسب تقویې میخانیکونو لخوا وکارول کیږي. دا د "خود مرستې ترپ" ته لاره هوارده کوي،

چیرې چې خلک یو توکی پرېږدي، مګر ورځ په ورځ شپږ ساعته د بیا رغونې په اړه معلومات ترلاسه کوي، او د دې سره بدلوي. د کوډ په کارولو سره د کیمیاوي سوداګرۍ ځای بدلول، پرته له دې چې هغه خپل عادي حالت ته بیرته راستانه شي. همدارنګه، "خبرو اترو برخه خطر" کسان لکه هغو کسان چې ذهني ضعف لري او د ډوپامین کمښت لري، د سختو او متضاد نظریاتو سره مخ کوي، چې دا کار د عمل کولو توان یې کموي.

د GABRA2 لوړ خطر لرونکي ووکسون لرونکي کسان د طبیعي کم شوي مخنیوي کنټرول څخه اغیزمن وي. دوی په بیولوژیکي توګه د عصري ټولنیزو رسنیو پلت فورمونو کې جوړ شوي "بې پایلې سکرول" میکانیزم ته خورا حساس دي. دوی ټون نلري چې د دې لپاره اړین دی چې ذهني هڅه وکړي څو وسیله واکاږي. د دې GABAergic په حقیقت کې هغه لومړۍ فنوټایپ لپاره اراده یا موخه باندې تکیه کول کلینیکي لحاظ نه کوي. له همدې امله، "قدسي حدود" چې په پروتوکول 05 کې تشریح شوي دي - په ځانګړې توګه، د کارونکي تر منځ سخت، فزیکي واټن رامینځته کول او د پیړۍ په لومړي ساعت کې او د خوب دمخه په وروستیو ساعتونو کې، دې کوډونه باید په سختو توګه تطبیق شي د فزیکي قفل پاکټونو، اپلیکیشن ټایمرونو یا ثانوي الرم سیستمونو له لارې چې کارونکي ته د سکرین څخه فزیکي فاصله ورکوي.

که اراده تلپاتې شي، "چاپل د ژورنۍ" اړین ده په ډیجیټل پاکولو په لومړیو دریو ورځو کې: په بشپړه توګه هغه پلیټ فارمونه (TikTok، Instagram، Twitter/X)، محو کړئ چې خورا ځورونکي دي ټول غیر-انساني خبرتیاوی بند کړئ، او ګرځنده تلیفون فزیکي ډول د خوب ځای څخه لرې کړئ. همدارنګه، سپینه رڼه چې په ډیجیټل سکرینونو کې تولید کیږي په فعاله توګه نسبي لید لري، چا ته چې د خوب جوړښت یې دمخه خورا خراب شوی FAAH A/A میلانین تولید کموي. د هغه فرد لپاره چې ریسپټورونه، د خوب نه کولو سره په CB1: دی له امله د اوردمهالیو لوړې انانداماډ سطحې او د وروستي کموالي له امله شدید ډول ټرل شوی دی چې کله چې خلک په بستر کې وي او ډیجیټل وسیلې کاروي.

پروتوکول 07: عصبي انعطاف او هیبیاي زده کړه.

پروتوکول 07 د هیبیاپې زده کړې بنسټیز عصبي اصولو پر بنډه کار کوي: هغه اعصاب چې یوځای فعال شي، یوځای ټرلي وي. پایښت ترلاسه کولو لپاره، د عصبي جوړښتونو عمومي او فزیکي بیا رغونې ته اړتیا ده، کوم چې مداوم، تکراري چلند له پراخو مودو راهیسې ترسره کیږي. په هرصورت، هغه بیولوژیکه توګه مواد چې د دې عصبي انعطافیت (neuroplasticity) متابولیک لارو لخوا کنټرول شوي CYP P450 او MTHFR لپاره اړین دي، په سخت ډول د.

دا پراخې پوښتنې چې وایي د مخدراتو کوډ ثابت او ببرغیر وړ دماغ ته زیان رسوي، په اصل کې غلطه ده؛ مغز انعطاف لرونکی دی او خپله بیا ترمیم کوي د یو وړاندوینې شوي وخت په پرتله. د "۹۰ ورځنۍ عصبي انعطاف" دوره کې، د شفایي ریسیپټرونو د D2 پرمختګ له ورځې ۱ څخه تر ۷ پورې د عصبي لیږدونکو د حاد بیرته راځي، میاشتې ۲ څخه تر ۴ پورې د زیاتیدو پیل کیږي، او په میاشتو ۳ څخه تر ۶ پورې د مخ دمخ قشر کې اندازه شوې جوړښت ترمیم شتون لري.

تولید باندې تکیه کوي— چې (BDNF) عصبي انعطاف‌پذیری په شدت سره د مغز څخه ترلاسه شوي عصبی تغذیه کونکي MTHFR C677T اکثره "عصبونو لپاره معجزې" بلل کیږي—او اړین نورونټرانس میټرونو یو قوي چمتووالي. هغه کس چې میټیټیشن لپاره همجنسي دی، د میتایلیشن لارې ته شدید زیان رسوي، چې د ډوپامین او سیروټونین تولید کې یو درونده B- بیولوژیکي خنډ رامینځته کوي. متخصص باید ډاډ ترلاسه کړي چې د ناروغ د تغذیې بنسټ په سمدستي توګه سم شي. د ویټامینونو دقیق، میتایلیشن شوي شکلونه چمتو کول هغه خام مواد چمتو کوي چې اړین دي ترځنګه د پروټوکول ۰۷ له خوا د اړتیا لرونکي جوړښت بدلونونو په تطبیق کولو لپاره مغز ته امر ورکړئ.

په تریا کې BDNF چې) بوسترو" کارول پیل کړي، چې عموما تیز تمرین BDNF" د دې ترمیم چټکولو لپاره، ناروغانو باید د وژونکو" BDNF" وقفې لرونکي سهارونه، او سحرګاه لمر ته نښته شامل دي. همداشان، دوی باید د ،(۳۰۰٪ پورې لوړوي څخه ډډه وکړي، لکه د ستونزې اغیزې چې هرمون کورتیزول تولیدوي، شکر، او د خوب کمښت، کوم چې په فعاله توګه درمل SSRI ضعیف متابولیزم لرونکي وي، هغه ته معیاري کلاینیکي مقادیر CYP2D6 عصبي وده کموي. که یو شخص چې د ورکړل شي ترخو له لومړي بیا رغیدو سره مرسته وکړي، نو دا درمل په ژرورتیا سره خورا زیاتېږي او سمه نه وي. د دقت. فارماکوژینومیک ډاډ ترلاسه کوي چې بیولوژیکه خاورې مستحکم شي، چې له همدوغه د سلوټرون پروتوکولونو لخوا ودانل شوي چلن ځریږي او وده کوي.

(تنهایي څرخ) ۱۶ او پروتوکول (اجتماعي چاونسبز) ۰۸ پروتوکول :ټولګه د همغږۍ په توګه.

د ظرفیت شکل د اوبو باندې اغیزه کوي." پروټوکول ۱۶ په څرګند ډول خبرداري کوي چې ټپ شوي کلیزې څخه شا وړلو " لومړۍ غریزه بیا رغونې کې وژونکي وي، چې "جدایي ګرځش" رامینځته کوي چې د ناروغۍ لپاره یو خطرناک انعکاس چمبر لنډ/لنډ نسلي SLC6A4 جوړوي. د ټولنې بیولوژیکي اړتیا (پروټوکول ۰۸) په خورا ډېر ډول هغه کسانو لپاره وده کوي چې د ډول لرونکي وي. دا کسان، چې د عاطفي سیستم لوړ فعالیت او کم سیروټونین لیږد لخوا مشخص شوي، کولای شي په جلا کې ځان آرام کړي؛ دوی د "بندیز حلقې" ته اړتیا لري چې هغه د بیا رغونې ټولنې څخه ترلاسه کوي. د دوی عصبي سیستم په بهرنۍ توګه منظم کړي. کله چې د ځپلو عکس العمل پیل شي، دې کسانو باید د "عاجلې بدلون" عمل ترسره کړي، له نږدیت او ورته فعالیتونو څخه کار واخلي ترڅو فزیکي یوازیتوب وځپي مخکې له دې چې دا لږ پای ته رسي.

پروتوکول ۲۵ دغه جلاوالي تر شاخ لاندې میخانیک څرګوي: مغز د ډوپامین له لارې د تنظیم کولو لپاره، د انسانی اړیکو څخه کار اخلي. ملګري او ټولنیز همکاري په "تاخیر" باندې ګڼل کیږي - هغه غیر فعال سافټ ویئر چې پاداش ته رسیدنه یې ځنډوي. مغز د انسانی اړیکو څخه د لرې کولو لپاره، ترڅو له مستقیمې سرچینې سره وصل شي، او په پای کې دغه جشن یو تنهایي زندان ګرځي.

د ټولنیزې دیوال" په اړه معلومات ښیي چې ټولنیز اغیزه د انعکاس عصبي حجراتو له امله رامنځته کیږي، کوم چې په " اوټوماتیک ډول د شاوخوا خلکو د عملونو، احساساتي حالتونو او د پاداش ترلاسه کولو لټون بیا تولیدوي. که چیرې یو شخص چې د نشې څخه بیروت دی، هغه د نشه اخیستونکو سره ګډ ژوند کوي، نو د هغه مغز په عصبي ډول د شرابو یا نشې کارولو ته اړتیا احساسوي، او دا هغه ته اړوندبرې چې هغه باید خپله اراده وکاروي ترڅو دغه هوس کم کړي.

د عصبي سیستم د خوندیتوب لپاره، باید یو "شبکه تفتیش" ترسره شي، چې اړیکې په دریو ګروپونو ویشي: لومړۍ درجه (کاملې لاسرسي ملګري)، دوهمې درجې (محدودې لاسرسي)، دریمې درجې (باندې محدود شوي لاسرسي) او ټرل شوې (فعاله سوداګران یا تحریک کوونکي). کله چې دا اړیکې بیا رغ کړئ، باید ناروغان د "اجنټ نه قربانیوالي" په کارولو سره عمل وکړي؛ پر ځای یې چې وغواړي ملګري "سمونه" وي، دوی باید ستراتیژیکه اجنټ وکاروي او ووایي: "زه خپل چمتو GABA لوړ خطر لرونکي ډول لري، او د GABRA2 سیمه د خپلو موخو لپاره تنظیم کوم." همدارنګه، هغه کسان چې د طبیعي توګه کموالی لري،... د محدودونکي ټون، باید د ټولنې د میخانیکی ربطې په واسطه د دوی د اندیښنې حلقې ته خنډ ایجاد شي، مخکې له دې چې دا بیا ځلېدو ته لامل شي.

شرم بار: پروتوکول ۳۵.ب ###.

د ګناه ("زه یو څه غلط وکړم") څخه د شرم ("زه یو څه غلط یم") توپیر کوي. شرم په دایمي شخصیت S.bپروتوکول ۳۵ کچه کار کوي، په پټه کې وده کوي او د فرد په لور یې راستنوي ترڅو هغه بیا موادو ته راښلون شي. دا زهري داخلي کول لنډ/لنډ جینیټیکي ډول لپاره، چې د کم سیروټونین لیږد څرګندیدل د احساساتي درد، SLC6A4 لپاره خورا خطرناک دی د لمبیکي عکس العمل او تشه احساسات زیاتوي. د دې له ماتولو سره "استراتیژیک انتخابي افشا" اړین دي - لږترلحاظ یو امن کس ته اجازه ورکول چې په پټ تاریخ کې بشپړ لاسرسی ولري. د شرم مطلق منطق مات کړئ او هغه خورا حساس لمبیک سیستم ته ثابت کړئ چې دوی به د لرې کولو خطر نه لري.

د چاپیریال بیا رغونې: پروتوکول ۰۹ (د معدې او مغز تړار) او پروتوکول ۱۲ (هیدریشن ساینس) ###.

پروتوکول ۰۹ یادونه کوي چې "ټولې ناروغۍ د معدې څخه پیل کیږي"، او وایي چې ۹۰-۹۵٪ سیروټونین او ۵۰٪ ډوپامین د معدې عصبي سیستم (enteric nervous system) کې تولیدیږي. د اورده توکو استعمال له امله رامینځته شوې دیسبیوز (dysbiosis) د معدې دیوال ته زیان رسوي (leaky gut)، چې دا د نورونټرانسمیټر تولید په سرچینه کې کمښت راولي.

پروټوکول (څخه لرې، بدل کړئ، بېرته واچوئ، ترمیم کړئ، او متوازن کړئ) د دې د مزاج له اصلي سر څخه د شفای Rد ۵ له منځه یوسي، کوم چې oholلپاره نه بدلیدونکی دی. د "لومړۍ فاز: لرې کول" په جریان کې، ناروغانو باید شکر او الک ته د زیان رسونکي کثیرت ورکوي. د "دوهم فاز: بدلول" په برخه کې، هضمي انزایمونه او معدې ا سیډ (Candida) کاذب ملاتړ اضافه کیږي. "دردیم فاز: بېرته واچوئ" د لوړ کیفیت لرونکو پروبیوټیکو خواړو باندې تکیه کوي، او "څلورمه فاز: ترمیم L-Glutamine کول" د او کلاجن څخه کار اخلي ترڅو د معدې دیوال بیا جوړ شي.

ثابتوي چې هوساویات یوازې ذهني نه دي؛ ناروغۍ لرونکي معدې کې د بیکټریا او "craving connection"، په کلکو کې او پروسس شوي خواړه غواړي. د هغه کسانو لپاره چې د oholکنديدا په فعاله توګه مغز ته سیګنالونه لیږي چې شکر، الک ډول لري، دا پروتوکول لومړۍ بیولوژیکي محرک دی ترڅو د مرکزی عصبي سیستم سوزش او HNMT (T105I) کم فعالیت (Hydration حسی دروازې له منځه ویړلو مخنیوی وشي. دا اکوسیستم په خورا اساسي توګه د 12 نمبر پروتوکول ملاتړ کوي، کوم چې ادعا کوي چې جسم بریښنایيږي او دقیق اړتیا لري. ایلېټرو لیټ بیلینانس. میګنیشیم، چې "د (Science بیا رغون کیندۍ" بلل کیږي، د عصبي سیستم آرامولو لپاره خورا مهم دی. دا په ځانګړي ډول د هغه ناروغانو لپاره خورا مهمه ده چې COMT Met/Met جین تیپ لري، ځکه چې میګنیشیم د دوی پاتې کیدوونکي کاټیکولامینونو د انزایمي تخریب لپاره یو اړین کوډیټر عمل کوي.

باید د هوسې او تردو نښو تر منځ توپیر په شدت سره کنټرول شي، کله چې جسم بیا رغونه ته اړ وي. پروتوکول ۲۱ (د مایعاتو جوړښت) یادونه کوي چې هوسه د غریلین سیګنینګ له لارې کار کوي، کوم چې معلوماتي دي او دا ضروري نه ده چې ورته پام وشي، ځکه چې دا د خود بخښنې او حجري ترمیم لامل کیږي. په دې برعکس، تردوالی د اسموتیک سیګنینګ باندې تکیه لري—یو اضطراري اخطار چې د حل کچه بحران ښیي. جسم هیڅ ډول اوبه ذخیره نه کوي، پدې مانا چې که چیرې تردوالی ته پام وشي، دا په مستقیم ډول د حجرو وچوالي او کورتیزول زیاتیدو لامل کیږي. همدارنګه، د وعدو تر منځ فاصله د دریمې فاز "پاکوونکي" عملیات بشپړولو (MMC). نیولو سره، د مهاجره کونکي موټور کمپلیکس ته اجازه ورکول کیږي لپاره، چې د خاشاکي پاکوي او د باکتریا زیاتیدو مخه نیسي - دا پروسه په دوامداره وخوځلو سره سمدلاسه ودرودل شوه.

۳۵ پروتوکول S.c د "فلیټ لائن" له مخې حرکت او ستونزو سره مبارزه: پروټوکول ۱۰ (ډوپامین جوړښت) او پروټوکول (ستونزو پروټوکول).

شدت اعتیاد د خوښۍ کچه خورا زیانمنوي، بیولوژیکي جوړښت بدبدلوي او په لومړیو بیا رغیدو کې، آنډونیا یا "سړه حالت" ریسیپټر حساسیت بیرته عادي کړي. دا تنظیم D2 راپاروي. پروتوکول ۱۰ یو "مقدس ځنډ" غواړي چې دا کچه کمې کړي او ډوپامین خورا چټکې سره پاکوي، نو (جنګي) COMT Val/Val. جینونو لخوا اغیزمن وي FAAH او COMT کول په شدید ډول د دوی سړه حالت له سختې تشې احساس کیږي؛ دوی باید د ځانګړي "تنظیم کولو سیمې" په توګه بې حوصله والي ومني.

د دې شخړو سیمې څخه د ژغورلو لپاره، ناروغانو باید د "ډوپامین منو" په کارولو سره یو لړ فعالیتونه جوړ کړي، چې دا د "لیاقت راټولولو کوډ" په واسطه ترسره کیږي. پر ځای چې ناروغان په "لېږدونکي حالت" کې واچوي (د بښه احساس لپاره انتظار)، دوی باید په منظم ډول د خوشحالي راجلبولو فعالیتونو کې برخه واخلي.

- د لېږد لپاره چمتووالي (چټک ګټې): یو سړه حمام، لس دقیقې تمرین، یا د حیوان په پالنې کولو سره د ډوپامین/بی‌اېچ-ډي زیاتیدل.
- د ننوتلو لپاره وړاندیزونه (بښه احساس): د یوې ستونزمنې تمرین پایته رسولو، د موسیقي وسایل لوبو سره د "flow state" ترلاسه کولو، یا د یوې پیچلې خواړو جوړولو.
- د میوو او شیرنیو ځانګړنې (په ځینو وختونو خوښې وړ شیان): په پربکنده ډول پلان شوي او هوښیارانه خوښې، لکه یوې غوره خواړو یا د لوبو لوبې چې د ټاکل شوې مودې لپاره وي، ترڅو د بدله ورکولو سیسټم خپریدو ته مخنیوی وشي.

دا یوه تنه ایزول د "نیټفلیکس مسلې" له امله هم زیاتېږي: ځکه چې مصنوعي خوشحالیونه په پراخه کچه ریسیپټرونو ته کموالی راوړي، عادي فعالیتونه نشي کولی د بدلون شوي سیګنل او شور تناسب څخه خلاص شي، پدې وروسته بیا بیا کېږي چې بیرته راستنیدونکی شخص احساس وکړي چې هرڅه چې په هوشمنۍ سره ترسره شي بې ګټې یا ضایع دي (فرصتونو د قیمتونو اندیښنه). د لارو بیا جوړولو ته مداومت اړین دی تر څو دا ګرۍ فاز پایته ورسیږي، کله چې سینسرونه تنظیم شي.

پروتوکول S.c د ټینګار کوي چې هغه مواد د ځان او واقعیت تر مینځ د مالامالۍ کموي، چې له همدې کبله "غریبه فاز" پ دې رامنځته کیږي کله چې مصنوعي سیګنال ودرودل شي. د بیا رغونې لپاره، اړین دی چې فرد په اراده سره د جسمي او COMT ډوله (چې د دوی طبیعي اندوکانابینوئډ سیسټم کم شوی دی) یا FAAH A/A عاطفي مالامالۍ سره بیا یو ځای شي. د Val/Val ډوله لپاره، د منظم "کینیتیک لوبې" (لکه سرفینګ یا الپائن) او "د وسیلې په واسطه دقت" فعالیتونو ته ګوري، چې د طبیعي نیورو کیمیاوي موادو خپرول رامینځته کوي. دا فزیکي مالامالۍ فزیکي بڼه بیا جوړوي. لاره چې کیمیاوي بفرینګ یې ویجاړ کړي.

همدغه، پروتوکول ۱۵ په مستقیم ډول د "جوداس ټک" موضوع ته ځانګړیږي—د بدن د خوښۍ سیګنالونو د درناوی له لاسه ورکېدو—او د لومړي پاکوالي په دوره کې د لیبیډو شدید کمیدو. ځکه چې نشه مواد د جنسي تحریک د بیا تنظیم کولو او د "کیمیایی نږدیت وال" رامینځته کولو، ریښتینې پاکه نږدیت باید زده شي، نه یوازې بیرته ترلاسه شي. پروتوکول ۲۴ (د هڅولو بیا رغونه) د درملو مداخلو له امله رامینځته شوي کیمیاوي کستریشن د خپلمنځۍ کړکېچ ته ځانګړیږي. ډوپامین-پرا لاکټین توازن ډوپامین ریسیپټرونو باندې بندي شي، پرا لاکټین زیاتوالیږي، او دا د D2 د (antipsychotics) په دې سېیي چې کله کوډوسیس سیروټونین زیاتوي، چې له دې وروسته SSRI's، جنسي هورمونونو کمیدو لامل کیږي. او د جنسي هوس کمولو. همدانګه ډوپامین کموي، چې له امله جنسي حسار او ځنډول شوي ارګازم رامنځته کیږي. دا درملیز کمیدل پوهه کول د هغه ناروغ ته اجازه ورکوي چې د هوس د کمښت په اړه د بد حالت احساس ونه کړي، بلکې دې ته یې "د ستونزې لاندې تجهیزات" وګڼي ډول لرونکو کسانو لپاره، چې د دوی FAAH A/A چې کومو هرمونونو او ډوپامینر تنظیم کولو اړتیا لري، نه د شرم. د اندوکانابینوئډ پاکوالي اغیزمن دی، د طبیعي تحریک بیرته راځي، د خوب جوړښت ترمیم کیږي او... پورنو له امله د تنظیم د بښه کولو بهیر به خورا ځنډ ولري. متخصصانو باید ناروغانو ته کلیدي صبر مشوره ورکړي، او دې دوره (PIED) کیدو ستونزې هڅولو یا ازمایښت منع کړئ، تر هغه وخته پورې چې بیولوژیکه ستونزه په طبیعي ډول حل شي او عصبي intimacy کې د ل سیستم کیمیاوي توکو پرته د حساسیت منلو ته لیواله شي.

د اور لاري مخینه کول: پروتوکول ۱۱ (عالی بریښنایی تنظیم)

پروتوکول ۱۱ د ځورونکي شخص د تخریبی شدت په پرتله، هغه ته د خورا قوي ظرفیت په توګه بولي—د تمرکز کچه، درد زغم او زیرکۍ—چې باید د تخلیق او "بښه کار" لور ته اړولو شي. دا شدت یو کمښت نه دی؛ بلکې یوازې د لارې مخینې وه. د جنګي جین" لرونکي کسانو لپاره، دا بیا رغون په بیولوژیکه توګه ضروري ده ترڅو سیناپس کې د " (3R) ټیټ فعالیت MAOA ژین لرونکي COMT Val/Val، کاټکولامینونو په خوندیتوب سره تبادله وکړي او د مزاج د زیاتیدو څخه مخنیوی وشي. ورتهنګه

کسانو ته د "فلو" حالتونو د شدید چیلنج-مهارت توازن اړین دی ترڅو خپلې اړتیاوې پوره کړي. ډوپامین پاکوالي. که په موټې توګه د دې داخلي اور تنظیم ونه کړئ او دا د پایښت لپاره تمرکز او تخلیقي تولید ته متوجه نه وي، نو دوی د شدید اعتیاد خطر سره مخ دي.

د هغه کسانو لپاره چې بنسټیز پروټوکولونه بشپړ کړي او د عصبي بیا رغونې په ګډه پرمختګ لپاره اړین سرچینې لري، "د سخت افزار نوي کول" (The Hardware Upgrade) د مخکښ مداخلو وړاندیز کوي.

- په شدید ډول کمیږي، چې د حجری (NAD+) درملنې: د اعتیاد له امله نیکوتینامید ایډنینی ډای نیوکلئوټایډ +NAD کولی شي (NMN، NR) انفوزیون یا شفاهي وړاندیز کوونکي IV NAD+. انرژي او میتوکندریا عملکرد ته زیان رسوي. خورا چټک سره د حجری ترمیم کتل او د حاد ځنډ احساس کم کړي.

- لوړولو او ذهني BDNF د)، Semax پیپټید درملنې: نوي پیپټیدات لکه BPC-157 (د عصبي غوړ د خوندي کولو لپاره سیسټم ملاتړ کوي پرته له دې چې د کارونې خطر GABA یو آرامونکي چې) Selank او ګمراه خوشبوهولو لپاره پرمختللي بیا رغیدو ملاتړ وړاندې کوي، مګر دا یوازې هغه مهال وي کله چې دوی رسمي طبي چارواکو څخه ولړي ترلاسه شي.

- د مخکښ زیاتوالي: نوټروپیک ترکیبونه چې لایونز مین (د عصبي وده لپاره)، فوسفټیډیلسرین (د کورتیسول کمولو لپاره)، الفا-جی پی سی، یوریډین او سی ډي پی-کولین شامل دي، د کاټل شوي ډوپامین او حافظې لارو لپاره دقیق ترمیم وړاندیز کوي.

۳۸ پروتوکول: د خوندۍ موادو سپکاوی او ځان ته د چاودې بار

کله چې د لوړ شدت عصبي سیستم، چې په پروټوکول ۱۱ کې نقش شوی دی، په کم شدت، "عادي" چاپیریال کې ځای شي، نو هغه په ناڅاپه توګه خپل ځانګړي ګډوډي رامینځته کوي ترڅو خپل لومړني حالت ته راستون شي—دې پروسې ته "بوردن یوې ډول (چې تل د عصبي شور لومړني MTHFR سکیپینګ" وایي. دا فزیولوژیکه توپیر د جینرالکښ له امله خورا زیاتوالیږي. د ډول (چې د بد احساس بورډ رامینځته کوي) ترکیب، هغه سیستم رامینځته کوي چې په غیر COMT Val/Val کچه تولیدوي) او هڅه د کړکیچونو جوړولو، د صحي اړیکو تخریبولو، یا ځنډ کولو ته اړ شي. د اړونده ولتاژ د رامینځته کولو لپاره، متخصص دې حالت په توګه "خوځښدونکي ټکان" وپیژني او دا د تنظیم ناکام په توګه وګوري. هغه باید له ناروغ څخه په فعاله توګه غواړي چې خورا ستونزمن او ګټور کارونه وکړي ترڅو د عصبي سیستم د شدت جذب کړي مخکې له دې چې د نیوکي یوه کاټلاستیک لامل رامینځته شي.

پروتوکول ۱۳ (درد مدیریت) او پروتوکول ۱۴ (د دوا تور): کیمیاوي هوښیار.

پروتوکول ۱۳ د ډېرو درملو په همغږ او قانوني نسخې شوي دواړو کې د اعتیاد د خطرناک حالت ته اشاره کوي (بنزودیازپینونه، ګاباپنټویډز، خوب لپاره درمل). پروتوکول ۲۲ روانی درملنې ته بل ډول لید ورکوي، هغه نه په یو پایلیزه توګه، بلکې د "بوټ ډیسک" په توګه چې یوازې د بحران په وخت کې د سیستم د ثباتولو لپاره کارول کیږي ترڅو اصلي عملیاتي سیستم لاسته راشي. دا ارزونه د ژینومیک دقت ته اړتیا لري ترڅو د سختجاري توپیرونو څخه مخنیوی وشي. مثال په ځیر، د فنوټایپ لپاره محرک درمل تجویز کول—چې یوازې د ډوپامین لوړ کچه لري. ډوپیامین د ډوبامین (سبج COMT Met/Met) لوړوالی رامینځته کوي چې له تمرکز څخه په ځای، اندیښنه، ستړیا او د مخکینۍ اړتیا لامل کیږي. ورته‌څرنګه، ضد رواني درمل ریسیپټرونو لپاره یوه اضطراري تودې دي؛ که دا ریسیپټرونه په دوامدګی فعال وي، نو "زومبي پروسس" رامینځته کیږي د D2 چې له شدید احساسي نښو او احساساتي سړهوالي سره مل دی. بنزوډیازپینونه ترټولو سخت خوند لري، ځکه چې ریسیپټرونه په چټک کم شوي، پدې مانا چې درمل په نهایت کې هغه اندیښنه رامینځته کوي چې د علاج لپاره تجویز شوی و.

پروتوکول ۱۴ یو سخت چوکاټ وړاندې کوي د هغه ستونزې مدیریت لپاره چې په اوږدو کې یا زرغونې وي، پرته له دې چې بې هوښ ته لومړیتوب ورکړي. پروتوکول ۲۳ "د درد مدیریت والو" ته اشاره لري، چیرته چې د ویرې پر بنسټ، معیاري دوزونه هغه ډول ځوریدنې رامینځته کوي چې هڅه کوي مخنیوی وکړي. دا "شونی ځوریدنه" هم شامله ده، چیرې چې کم درمل درول د نا امید په لامل کیږي چې د درمل غوښتنې لامل کیږي. "د خوندي بدیل والو" خطر لپاره خورا مهم دی هغه لري د کم یا منځ متابولیزم: بې له شونډې درمل (لکه ایبوپروفین) په سمه توګه کار نه کوي او CYP2C9 کسانو لپاره چې سمبالیږي، دا د زهرجن کچه رامینځته کوي، چې د معدې او د رورد ستونزې لامل کیږي. ضرر. په دې سره، "یوفوریا ټراپ" میټ/میټ جین تیپ کار کوي؛ ځکه چې د دوی وروسته ډوپامین پاکوالي له امله، دوی خورا اپیوئډ حساس دي، او یو COMT د عادي مقدار د یوازې درد کمولو پرځای، پراخه خوشحالي رامینځته کوي، چې په چټک سره د اعتیاد لامل کیږي. که چیرې اپیوئډونه ستونزمن شي، بیا هم ساختی محافظتونه—لکه بهرنۍ درملنې کنټرول، بشپړ افشا کول، او یوه وتلو طرحه چې د لومړي مقداری کڅوکا څخه مخکې جوړه شوې وي—په بیولوژیکي توګه اړین دي.

پروتوکول ۱۷ (شپه کوډ بیا رغونې) بیولوژیک ساعت د بیا تنظیم کولو لپاره:

پروتوکول ۱۷ په دې ټینګار کوي چې خوب یو ځانګړي حالت نه دی، بلکې د بیا رغونې یو منظم ترتیب دی چې مواد یې په دوي په طبیعي توګه د لوړ کچې د انانداامید له امله REM ډول لپاره، چې د هغوی FAAH A/A فعاله توګه کموي. د ګډوډېږي، د "ماښتن سقوط" یو سخت رغونځي جوړول یو بیولوژیکي اړتیا ده ترڅو د خطرناک خوب د خرابوالي مخه ونیول شي. د رڼا کمولو، خونې په ۶۵-۶۸ درجې کچه یخولو، او ۹۰ دقیقې کوډن کولو دورې تنظیمولو سره، ناروغ د سوپرچیاسماتیک لرونکي کسان باید د COMT (Sage) ژینیټي ډول هستې ته سیګنال ورکوي چې... د آرامې لپاره تیاری وکړئ. همدانګه، د منګنیم ګلیسینات او ال-تئانین په څیر سپلنې کاروي ترڅو په مصنوعي توګه خپل عصبي سیستم ته مرسته وکړي چې د ورځې اغیز کم کړي، چې دا د جسم د تودې د کمیدو لپاره اړین (catecholamines) پای ته رسیدلو سره د عصبي کیمیاوي موادو دي، چې د ریښتیني خوب لپاره ضروري دي.

تغذیې لپاره د جوړښت: پروتوکول ۱۸ (د بیا رغونې لپاره خواړه)

پروتوکول ۱۸ د دې حقیقت په اساس کار کوي چې عصبي انتقال کونکي مالیکولونه دي چې ځانګړي خام مواد او هوموزایګوس فینوتایپ لپاره مهمه ده، MTHFR همکارچواکونو څخه جوړ شوي، چې دا خوړو له لارې چمتو شوي. دا په کلکه کوم چې شدید میتیلیشن کمښت لري. هیڅ ډول اراده نشي کولای ډوپامین یا سیروټونین تولید کړي که چیرې فعال، میتیله چاپیرې نه وي چې د انزایمي خنډ ته د پای ورکړي. بلتهنګ (فولیک اسید، B12، B6) ویتامینونو-B شوې COMT Val/Val، فینوتایپ، کوم چې په ګډودتیا سره خپل ډوپامین ذخیرې مصرفوي، باید خپل... د ورځې په لومړۍ برخه کې پروټین (جنګي) (ټایروسین) د خواړو سره شامل کړئ. د سهارنۍ خواړو څخه ډډه کول دا تیز رفتار لرونکي سیستم خپل اړتیا وړ موادو څخه محرومووي، چې له همدې کبله مریض ورځ د کم شوي ډوپامینیزو سپکوټرونو سره پیلوي.

د داخلي کیمیا بیرته ترلاسه کول: پروتوکول ۱۹ (د بدن حرکت)

پروتوکول ۱۹ د بدن داخلي درملنې مرکز بیا تنظیموي، چې له تمرین څخه کار اخلي ترڅو طبیعي توګه اندوجین اپیویډونه OPRM1 G/G خوشې شي. دا یو مهم او اړین درملنې مداخله ده د BDNF (اندورفینز)، اندوکانابینوئیدونه (اناناماید) او ډول لرونکو لپاره. د FAAH لرونکي لپاره، چې د کم شوي مو-اپیوئید ټرلو سره ستونې لري، او د COMT Met/Met (Sage) فنوټایپ لپاره، حرکت هغه مهم "کورټیزول فلیش" دی چې اړین دی ترڅو له سیستم څخه د راټوک شوي استرس هورمونونو جنګي جین" لرونکي لپاره... د سیناپټیک کاټکولیامینونو په " MAOA 3R پاکولو لپاره، چې طبیعي توګه ګرم وي. هم‌مهال، د خوندي ډول د تبادله کولو لپاره، جدي فزیکی فعالیت اړین دی، ترڅو چلند کې بدلون راغلل ونه شي.

د لارو بیا لوری ورکول: پروتوکول ۲۰ (د ځمکې نقشه جوړونه)

پروتوکول ۲۰ هغه شخص ته چې د بیا رغونې په لټه کې دی، غوښتنه کوي چې د شش کټګوریو (مایاني، ځای، خلک، عاطفي، حسی، او موقعیت) په واسطه د تم لپاره د اړتیاوو لیست جوړ کړي، مخکې له دې چې د تمپلو احساس زیات شي. د ډول لپاره (چې په تیزۍ کار کوي)، COMT Val/Val د لوړ خطر لرونکي ډول (چې د لومړۍ حد کنټرول نلري) او د GABRA2 د تمپلو تر حده د اراده په کارولو ډاډه نه ده. د دې لپاره چې دوی د ستونازو سره مقابله وکړي، دوی باید سخت "که-نو" عملي موخه ولټول کړي، او د خنډونو او بدیلې اتوماتیکې لارو په کارولو سره خپل چلند بد بولي. ډېر مخکې له دې چې تشاخ په حقیقت کې وټړي.

جرمي تحلیل د بیا ظاهرو په اړه: پروتوکول ۲۱ (د ماتیدو تفسیر).

پروتوکول ۲۱ داوردوي چې هر ډول بیا ځلېدل باید د یوې جریمه ریکارډ په توګه وپیژندل شي، نه د اخلاقي ناکامۍ په توګه. شرم د شواهدو څخه لرې کیږي، مګر فضول هغه ستونزمن سیستمي ناکامۍ څرګندوي. متخصصانو باید "پنځه واکونه" تکنیک تحلیل (جوعان، خپه، تنهایي، سټړي) ترسره کړي. دا HALT کاروي او د ریښې لاملونو په کشف کولو لپاره یوه سخت CYP جوړښتیزه نښه د ژینټیکي او بیولوژیکي ضعفونو په ریښتیا وخت کې پیژندلو لپاره خورا مهمه ده، لکه هغه مهال چې لخوا چمتو شوې میتیلیشن کمښت هغه MTHFR انزایم محدودیت وشي. سمونه چې د قضاوت توان کموي، یا کله چې د شدید سټړیوالی رامینځته کوي چې په مستقیم ډول د نس زوال ته لامل کیږي.

میراث ته د لېږد: پروتوکول ۲۲ (کورنۍ ساحه)

پروتوکول ۲۲ د کورنۍ سیستم د پیچلو ساحو ته پام کوي، چیرې چې میراثي رولونه (لکه قرباني، قهرمان یا مرست کوونکی) او د سیټم "د ثبات لامل" د ناروغ په بیا جوړیدو باندې اغیزه لري. دا پوهه چې جینیاتي او چلند ځانګړتیاوې نسلونو تر منځ لنډ/لنډ فینټایپ، کوم چې خورا حساس عصبي SLC6A4 خپریږي، ناروغ ته اجازه ورکوي چې د بخښنې پرته شفقت وکړي. د سیستم لري، باید د کورنۍ سره د عادي اړیکو په وړاندې قوي او احساسي حدود ولري، ترڅو د دوی خورا حساس عصبي سیستم وژغورل شي. په ناڅرګند ډول په پخوانۍ کړکېچ کې راښکیلول شوي.

مالي بيا رغونه او د حساباتو انتقال: پروتوکول ۲۳ او پروتوکول ۳۶

پروتوکول ۲۳ د مالي وړانګې حسیت کموي، او پیسې یوازې په توګه حساب ورسرچینه ګڼي. دا مالي زیان د "ټرمنګ مالیه" (د لنډمهاله ډوپامین د زیاتیدو لپاره اغیزمنتوب) او "اجتناب لوری" پایله وایي. پروتوکول ۳۶ دا په دقیق ډول پراخوي، د غیر منظم توکو د چاپیریې اقتصادي ناکامي نقش کوي، او د "بخښنې تفتیش" او منظمه "سرمایې کډوالتوب" غوښتنه کوي.

د impulsد لوړ خطر لرونکي ډول لپاره خورا لوی ضعف دی، چې دوی طبیعتاً د GABRA2 جینټایپ او COMT Val/Val دا په کنټرول نه لري. متخصصانو باید دا ناروغان مشوره وکړي ترڅو "بنیادي خنډ" رامینځته کړي - لکه د "اعتماد وړ impulse شخص" ته لاسرسي تفویض کول او لږترلږه پیسې په اتوماتیک ډول ورکول. مهمه دا چې، پروتوکول 36 "ښایې معاملاتو" معرفي کوي: د راتیټ شوي هوسګ د دقیق مقدار پیژندلو او فوریږي د دې پیسو د محافظت شوي سپم حساب ته لیږدولو. دا په مستقیم ډول د هوسګ د فزیکي عمل لامل ګرځي. د مذیباتو بیا رغونې ته.

د کار ته راستنېدو لپاره د تمې دورې پروټوکول ۲۴

پروتوکول ۲۴ د مسلکي ژوند ته بیا راستنیدو د لوی بار په اړه خبرداری ورکوي، او مشوره کوي چې ناروغانو خپلې "ټرایین کې د کار" دورې ته یو بل لید ورکړي، هغه مهال چې دوی د نږدې، نادر وړتیاوو پراخولو لپاره وخت وکارا. دا د "کاري بدلګ جینټیک ډولونه خورا قوي وي چې کولی شي په ټولنیز COMT Val/Val او MAOA 3R. خطر" په اړه سخت خبرداری ورکوي لحاظ سره مطلوب کار په زیاتیدو کې بدلون راولي. متخصص باید ډاډ ترلاسه کړي چې دا کسان خپل د کار کولو وخت ته سخت محدودیتونه ولګوي. د یوې سختې "کالیبراشن فیز" په عمل کې راوړل، چې د منځنۍ ستونزې کچه ولري، ترڅو د دوی بنسټیزې کړنې لا هم په کلکه نه بدلیدونکي پاتې شي.

دنیوي مقدس: پروتوکول ۲۵ (د خلاص دروازې).

پروتوکول ۲۵ د هغه کسانو لپاره یو لاره ټاکي چې "د باورونو څخه بهر ژوند کوي"، پداسې حال کې چې دا یادونه کوي چې بیا رغیدنې ته اړتیا ده چې د ځان څخه بهر څه شی سره تړل شي، مګر دا په لازم ډول د سخت عقیدې غوښتنه نه لري. پرځای یې، دا د "سکولر حیرانتیا" سرچینو کاروي - لکه د کائنات پراخوالی، فزیکي واقعیت او ژور وخت - ترڅو ځان تمرکز کړنې او جین ډول لپاره یو اړین کلینیکل وسیله ده. ځکه چې دوی COMT Met/Met (Sage) اندیښنې کم کړي. دا نږدېښت د ډوپامین پاکوي. ډیرې کمه وده کوي او د شدید ذهني تفکر خوندې لري، هغه عمل چې "جوهاري تفکر" بلل کیږي (بیا په دې تمرکز وکړئ چې څنګه د انسان جسم د یوېشتو تر ټولو لوی سلونو یا د ریاضي نمرو سره مطابقت لري) یوازې داسې یو خارجي جوړښت چمتو کوي چې خورا قوي وي، څو د دوی د زیات تحلیل کونکي ذهنې ته آرام راوړي. همدارنګه، هغه کسانو لنډ/لنډ نسلي ډول لري، چا چې د سیروټونین د لیږد کمښت له امله د لمبیک سیستم په لوړ کچه فعال SLC6A4 لپاره چې د وي، د حیرانتیا منظمې کړنې (لکه هرو اونۍ ستوریو ته کتنه یا د لوی طبیعي سیستمونو کې ګډون) کار کوي. د یوې اړین بیولوژیکي بیا تنظیم په توګه. حیرانتریز احساس د سوزښکونکو نښو او ستونزې کموي چې دا خورا حساس شخصیت تل یې سره مبارزه کوي، د دې په واسطه چې ځانګړی احساس خپل واقعي کچه ته راټول شي او عمیق عصبي سیستم آرامۍ چمتو کوي پرته له دې چې دوی اړتیا ولري "د هغه څه په اړه دروغ ووایي کومې چې دوی باور نه لري".

ژبې پوهنه او عصبي کیمیا: پروتوکول ۲۶ (روښتیا لپاره د واژو کوډ)

پروتوکول ۲۶ د اعتیاد د واژې د "جذب" په مفهوم باندې برید کوي، او د افسانوي ژبې (لکه "ډریګن"، "الله ته نږدې کول") پر ځای د دقیق بیولوژیکي میکانیزمونو (لکه "اپیاډ ریسیپټر تشید"، "سیروټونین او ډوپامین زیاتوالی") کاروي. دا ژباړه د هغه کوډ شوي جین په لنډ/لنډ حالت کې لري. ځکه چې د دوی د سیروټونین SLC6A4 کسانو لپاره خورا مهمه ده چې د ټرانسپورټر کمښت له امله، د لیمبیک سیستم یو شدید او منظم فعالیت رامینځته کیږي، او د دوی د امیګدالا په معمول ډول د هوساینو احساسات په سترګه ګوري او هغه یې د خورا مهمو اړیکو غوښتنې په توګه تشریحوي (لکه "ماده زما ته کلکیږي"). دقت سره ځواب ورکړي ("زما امیګدالا..."). "د هوسا احساس د رامینځته کولو kliniki دا ځانګړتیا باید زده کړي چې څنګه د سیګنال" په فعال ډول پروسیسنګ له خپلو خورا عکس العملي عاطفي سرکټونو څخه تحلیلې مخکینې قشر ته بدلوي.

پروتوکول ۲۶ "ټرکیز ساعت" معرفي کوي، چې په دې سره ثابتېږي چې فزیولوژیکي اړخیزنې معمولا لس تر پینځه دقیقو لپاره. د دوی COMT Met/Met (Sage) پورې اوږدېږي او بیا د دریو دقیقو په لټ کې کمېږي. دا محدودیت یو مهم وسیله دی د کیټکولامینونو وروسته پاکوالي له امله، ستونزه او اندیښنه ډیرېږي، چې مغز یې تر "مرګي" حالت پورې رسوي—د دې باور سره چې اړخیز به تل پاتې شي. د اړخیزې د بیولوژیکي کمیدو څارنه ورته اجازه ورکوي چې د پاتې نورونټرانسمیټرونو سره مقابله وکړي پرته له دې چې د بشپړ وخت په اندیښنې وغورځي. علامات. همدانګه، د "غمیغي" په اړه خبرې (د نشه مخدراتو اغیزې په روحاني او لوړوالي توګه بیانول) په کره عصبي کیمیا سره بدلون ورکولو څخه مرسته ترلاسه کوئ، ترڅو هغه ژینټیکي ډولونو لرو، دا پوه شي چې خپله عمیقه راحت احساس نه یوازې یو FAAH A/A یا OPRM1 G/G کسان چې د روحاني پیښه وه، بلکې د دوی ځانګړي ژینټیکي کمښتونو د مؤقتې اغیزې په واسطه مخبینه شوې وې.

ذهني بيا رغون او قانوني دفاع: پروتوکول ۲۶ب (د بيا رغون پروتوکول) او پروتوکول ۳۹ (د انحراف نقشې).

پروتوکول ۲۶ب د هغه فاجعه باري برخې ته پام کوي چې د اداري روان‌پز او مجرميت نظام تر مينځ شتون لري، چيرته چې "ثبات" لپاره کارول شوي درمل (د ضد جنون درمل، بنزوډیازپینونه، او مزاج تنظیمونکي) ژور ذهني کمښت رامينځته کوي، چې د متهم حافظه، اراده او احساسات باندې اغيزې پورې اړوند دي. دا پروتوکول ادعا کوي چې هغه متهم چې په درملو سره ذهني کمزوري لري، نشي کولی په مؤثره توګه خپله دفاع وکړي، نو له دې مخکې چې محاکمه وشي، د طبي پوهنځي لخوا څارل شوې کمولو او تایید شوي ذهني بيا رغونې ته اړتيا ده.

پروتوکول ۳۹ سره يوځای شي، کوم چې د ترتيبي مداخلې ماډل (Sequential Intercept Model - SIM) دا بايد د کارولو سره د هغه کسانو د زندان څخه د دروندې کولو لپاره لاره جوړوي او دوی يې مستقيماً د درملنې سيمو ته لیږي. د "مرکب ترکيب له مخې د ستونزې" او اجباري زندانه د ترکيباتو کلينيکي خطر د ځينو جينيټيکي خصوصيات لرونکو کسانانو لپاره خورا ډېر دی، پدې دليل چې جينومي معلومات بايد د مدافعې وکيلانو لپاره يو مهم ثبوت وي، ځوک چې د دروندې کولو غوښتنه کوي.

- CYP450 کم فعال حالت موجود وي، نو د CYP3A4 يا CYP2C19، CYP2D6 کښديوي انجن: که د متهم په جسم کې دې درملو عادي مقدار به ژر تر زهرجن کچې پورې واخلي. دا جينومي شواهد ثابتوي چې عادي موسساتي "بيا رغونې برنامې" طبي لحاظ له پلوه ناکامې دي او دا په دې اړه قاطع ثبوت وړاندې کوي چې د درملنې لپاره دې متهم ته يوې طبي مرکز ته لیږدول وشي.

- GABRA2: پاکونکو" (بنزیډیاپینز) څخه د کمولو په اړه " II کله چې ناروغانو ته د زندان څخه د کايندو درد يا د کلاس لوړ خطر لرونکي ډول لري، دوی د زيات شوي بيولوژيکي خطر سره مخ دي، GABRA2 خبرده، هغه ناروغانو چې د کوم چې ممکن لامل شي چې د سختو او احتمالي مړه کيدو کايندو دردونو. د دې ژنيټيکي ضعف ثبت کول د "د نشه موادو اخستلو" په اړه کيسې بدلوي او دا يوه ثابته شوې طبي مسله ګرځي، چې له همدې کبله موسسات مجبور دي چې مناسب څارنه يا ځانګړي قاضي برنامې چمتل کړي.

- COMT: د "دريمه مرحله (د ريسپټرونو بيا تنظيم کولو ملاتړ)" په جريان کې، پروتوکول د ډوپامين مخکينې موادو د لرونکي ناروغانو ته خورا ټيټ مقدار اړين دی او د COMT Met/Met (Sage)، زياتيدو وړاندیز کوي. په هرصورت لرونکو ناروغانو په پرتله احتياط سره څارنه اړينه ده، ترڅو مخنيزه وشي چې ډوپامين COMT Val/Val (Warrior) ريسپټرونه خلاصبدو وروسته شديد تحريک راپورته شي.

د حسی انعکاسونو کوډونه کول: پروتوکول ۲۷ (بيائل بيا يادونه)

پروتوکول ۲۷ د "ښکېلو بوټکو"، "بدن د ټکرونو" او "مرئی اغيزاتو" په اړه خبرداری ورکوي، چې دا تجربې د بيا رغونې له څو مياشتو وروسته پيل کيږي. پروتوکول د "انتظاري ټکرونو" (د مغز وړاندوينه د چاپيريال نښو پر بنسټ) او "بايولوژيکي خپرونه" (د چربو نسجونو کې زيرمه شوي ليپوفيل ميتابوليټونو په حقيقت کې خپرول، چې د تمرين يا سهار په وخت کې رامينځته کيږي) تر منځ توپير کوي. د دې ټکرونو دوره او شدت په خپله توګه د يو شخص د ژنيټيکي متابوليک ظرفيت لخوا اغيزمن وي.

- CYP2B6، CYP2C9 او MTHFR (بايولوژيک خپرونه): کې کم CYP2C9 يا CYP2B6 د هغو کسانو لپاره چې په د فعالې استعمال پر مهال په شديد ډول راټولېږي ځکه چې د پاکولو ناکام THC، کارويوالی لري، لکه کيټامين يا شتون لري. کله چې دا کسان ورزش پيلوي (پروتوکول ۱۹) يا سهار کوي، دوی به "بايولوژيک خپرونه" ته پراخه عکس هوموزايګس ډول MTHFR C677T العمل احساس وکړي. د دوی نسج کې مقدار خورا لوی دی. همدارنګه، که دوی ولري، نو د دوی ضعيف شوي ميتايليشن لاره به له دې نوي رامينځته شوې زيرمه څخه خلاصون سره مبارزه وکړي. او دوی (ميتهيلفوليټ-L، ليپوسومال ګلوټاثايون (NAC، متخصصانو بايد دوی په خپلو پاکولو لارو کې په کلکه ملاتړ وکړئ ته ډاډ ورکړئ چې شديد فينټ بوکې د عميق نسجونو څخه پاکيدو ثبوت دي، نه د راتلونکي بيا ځنډيدو نښه.

- HNMT او بصري انعکاسات: پروتوکول ۲۷ يادونه کوي چې ځينې بيا رغونې شوي کسان بصري انعکاسات يا "حسی کم فعاليت HNMT اغيزې" تجربه کوي (بيا په بله ويلو، لمر، پرده، يا د نمرو بدلون). د هغه ناروغانو لپاره چې د ډول لري، کوم چې دمخه د "حسي دروازې له منځه وړلو" ته حساس دي، دا داخلي حسی غلطي (T105I Hom) خورا ستونزمنې وي او په اسان سره د جنون په توګه تشريح کيدی شي. متخصص بايد دوی ته لارښوونه وکړي چې سمدلاسه د پروتوکول ۲۷ "سيګنال ته کوډ ورکړئ" ګام ترسره کړي—حسيتي چانس باندې قوي، سيالي کوونکي... جسمي اغيزه (لکه، شديد سړيوالی، تيز رڼا) د ډېرې شوې هيستامينی سيستم بېرته عادي کولو او خونو احساس کمولو لپاره کارول کيږي.

الارم تنظيمول: پروتوکول ۲۸ (زغمي هوښيار).

تشریح کوي، (hypervigilance) پروتوکول ۲۸، د اوږدې مودې ګواښونو ته د بیولوژیکي تطابق په توګه د زیاتې هوښیارۍ "او "راټیل شوی حالت (Welded Circuits) "چې دا څنګه عصبي سیستم "جلا شوي سرکټونه (Collapsed Default) رامینځته کوي، چیرې چې هر راغونډ سوی سیګنال باید د خوندیتوب لپاره په لومړي سر کې وویني. دا پروتوکول په ځانګړې باندې ټینګار کوي، چې دا د "ترخې پاکولو تقویت (polymorphism) پلی مورفیزم Val158Met ژین د COMT توګه د "کوونکي (Slow Clearance Amplifier) پرته توګه کار کوي او د دې سیستم بیا رغونې ته اړوند دي.

لرونکي مریض لپاره، هغه انزیم چې د ستونزې کیمیاوي موادو (ادرینالین، نورادرینالین، Met/Met جنیټیکي ډول COMT د ډوپامین) پاکولو مسؤل دی، په کم کچه کار کوي. یوه لنډه ویره کولی شي یو لوړ کیمیاوي حالت رامینځته کړي چې دوه تر څلورو ساعتونو پورې دوام کوي. د دې ډول اشخاصو لپاره، ذهني کړنې (لکه د ګواښ واقعیت ارزول) په حاد وخت کې ناکام لرونکي مریض ته لارښود وکړي چې COMT وي ځکه چې "کیمیا د ګواښ څخه ډیر پردوام لري". طبیب باید د کم کاري لومړی جسمانی مداخلو ته پاملرنه وکړي، لکه: سرد اوبه، "ډایو ریفلیکس"، "لړکا"، یا "اوسنۍ خوندېدل"—د دې لپاره چې جسمي توګه د ګردش شوي ادرینالین په سوزش کې مرسته وکړي، یا "اوسنۍ خوندېدل"—له دې مخکې چې کومه هم ذهني لرونکي ناروغیان دا کیمیاوي توکي په چټکۍ سره خوشبوه (جنګي) COMT Val/Val، بیا تنظیم کول مؤثره شي. بل ډول کوي، او په شاوخوا څو دقیقو کې خپل حالت ته راستنیدل، مګر ممکن د ریښتینې ګواښونو پر وړاندې کم ځواب راکړي. لنډ/لنډ نسلي لید لري، کوم چې طبیعتاً لوړ عاطفي حساسیت لري، به په دې "جدا SLC6A4 همدارنګه، هغه ناروغیان چې نشي کېدونکو سرکټونو" باندې خورا کاټل وي او د پروتوکول په نقشه کې ښودل شوي تدریجي، منظمه "اعتماد پراختیا" ته اړتیا لري. د دې لپاره چې په خوندي ډول د دوی لومړني حالت د ګواښ له مفروضې څخه د محدودې باور ته د میاشتونو په اوږدو کې بدل شي.

د اور لېږدولو څرنګوالی: پروتوکول ۲۹ (د سولې معما)

پروتوکول ۲۹ د "د سولې معضلې" په اړه خبرې کوي، چې دا هغه عمیق حالتونه دی چې د بیا رغونې په دوره کې تجربه کیږي: دا د شتهوالي کمزوري او خنډ دی، چې کله یو عصبي سیستم، چې دقیقاً د اعتیاد له مخه تنظیم شوی وي ترڅو اعظمي بیدارۍ ولري او دوامدې ګواښ ارزښت وکړي، ناڅاپه په عادي ژوند کې خوندي ځای ته ولیږدول کیږي. دا یوه بیولوژیکه "سیګنال-تر-ټاک" ستونزه ده، چیرې چې ورځنۍ پیرۍ د نوي لوړ شوي پروسیس کولو وروسته نه رسیږي، چې له همدې کبله شخص د دې لپاره مخریب فوضه لټوي ترڅو احساس وکړي. د دې څخه ژغورل: باید د بیا رغونې په حال کې ویونکي شخص سړه اوبه، او جنګیزه سپورټونو څخه کار، HIIT باید تخریبی ګډوډي د "مثبت شدت" سره واستوي، او د فزیکي ځایونو لکه واخلي ترڅو ریښتینې، پاکونکي کاټکولامینې خوشبو کړي، په دې چې دوی له کمیدو نه.

وال۱۵۸میټ پولیمورفزم له خوا کنټرول شوي وي COMT دا شدت د کارولو څرنګوالی په کلپکو ډول سره د.

- جین وال/وال (جنګي) تیپ لپاره، چې د ټیټې لومړنۍ ډوپامین او ګرنډ پاکوالي لرونکي دي، د سولې په COMT د وخت کې ناڅرګند حالت خورا خطرناک دی؛ بې حوصله یو بشپړ زیان دی. دوی "د پایښت وړ شدت د ریښتینې اهمیت سره" اړتیا لري، لکه د اوربند خدمتونه، د لوړې پایلې د مهارتونو ترلاسه کول، یا سیالیز سپورټ.

- د ژینټیکي ډول لرونکي کسان، چې د دوی جسم په ورو توګه موادو باندې COMT Met/Met (Sage)، په دې سره تاثیر منځ ته راوړي، باید "جوهاریت په مداوم بدلون پرته" وغواړي. د دوی لپاره غوره کار هغه دی چې عمیق او ذهني اړخونه ولري (لکه تحلیل یا معمارۍ)، کوم چې دوی یې بشپړې کړي، مګر دې ته لږه توجه وکړي چې د دوی جسم په مداوم او بې نظم بدلون سره مخامخ شي.

د ټولو فینوتایپونو لپاره، پروتوکول د یو "حاکم" نصبولو ته اړتیا لري - څرګند داخلي او ختلې مراسم چې ډاډ ترلاسه کوي چې دا قوي او جوړ شوی شدت یوازې په ټاکلي سیمو کې بشپړ ځواک سره کارولی شي، سږی سیستم ته اجازه ورکوي چې په نورو ځایونو کې خوندي حالت کې پاتې شي.

تشخیصي موخه: پروتوکول ۳۰ (د درواغ په اړه څېړنه)

چې په بل ډول (GAD-7، PHQ-9، بیاځلې) پروتوکول ۳۰ د کلینیکي راجسټریشن کې موضوعي اندازې په اړه انتقاد کوي ناروغانو ته د پاملرنې ترلاسه کولو لپاره د نښو د زیاتولو روزنې لامل کیږي. د ژنیت متخصص دا "غرضه جوړونکي کړکېنه" په COMT بشپړ ډول له منځه وړي، د لومړي درجې تشخیصي ثبوتونو څخه کار اخلي: فارماکوژینومیکس. هغه ناروغ چې د هومو زایګوسیت لري، اړتیا نه لري چې خپل اندیښنې ترسره کړي یا زیاتوي؛ د دوی MTHFR C677T تغیر او Met/Met ډیټا د شهادت په واسطه، د dbSNP ډیټا په اړه د دوی بیولوژیکي وړاندوینې ته په موضوعي ډول تایید ورکوي. د dbSNP تجربې څخه د شخصي ارزیابیو تر بیولوژیکي مدیریت پورې بدلون راځي.

کورنۍ چارو او مورچنجي لپاره د لومړني درملنې پروټوکول ۳۱ (د والدینو فریب)

پروتوکول ۳۱ د هغه کسانو لپاره یو بقا چارچوب وړاندې کوي چې اړتیا لري په کور کې د ترک د عملیو څخه تیر شي، همدا لوړ خطر لرونکي تنوع لرونکو GABRA2 چانس چې لومړی پاملرنه کوونکي وي، او "د کمینه قابل والدیت" معیار یې ټاکي. د څخه په کور کې پاک کول یوه جدي، ممکن فټې (lohol، benzodiazepines الک) توکو GABAergic ناروغانو لپاره، د ناروغانو GABRA2 وهونکي خطر دی. که څه هم پروتوکول ۳۱ د لاجستیکي ملاتړ چمتون برابروي، مګر د جینوم متخصص باید ته خبر ورکړي چې خپله کمزوري مخنیوی ټون یې د ترک د خطرونو کچه د کور مدیریت له حد څخه لوړه کوي. د اپیوئډو د وتلو لپاره، د ویټامین سي او منګنیم د زیاتې کڅوړې چمتل کول (لکه څنګه چې په پروتوکول کې تشریح شوي) خورا مهم دي، لرونکو کسانو لپاره چې شدید ریسپټر بدلونونه لري OPRM1 G/G په ځانګړې توګه د.

(د حدود جوړونکي) پروتوکول ۳۳: اړیکې او حاکمیت.

پروتوکول ۳۳ د بیا رغون ځای په شریکولو تمرکز کوي پرته له دې چې دا یې مجبور کړي، د "نجات" تېم څخه مخنیوی کوي، لنډ/لنډ فینوټایپ لپاره. ځکه چې دا افراد خورا لوړ SLC6A4 او د "اجازې پل" عملي کولو. دا یو مهم کلینیکل پروتوکول دی د لیمبیک فعالیت تجربه کوي، بل چا په کوډموټر کې ګوري بیا یې لوی سمپاتیک تحریک راځي. دوی بیولوژیکه تمایل لري چې د بل شخص په "تصحیح" کولو هڅه وکړي یوازې د خپل انعکاس عصبي ستونې ته آرام ورکولو لپاره. د پروتوکول ۳۳ امر په پام کې نیولو سره "خپله غبرګون محلي کچه تنظیم کړئ". د یوې شخص د ستونزو شاهد ویستل، پرته له دې چې ځان یې په ګډه کړی یا خپله هم د همدې ستونزې قربانی شي.

د تېرې فکرونو او عصبي شور په اړه: پروټوکول ۳٤ (د ذهني ثبات لپاره)

پروتوکول ۳٤ ښووي چې د لومړي بیا رغیدو په دوره کې د وحشتونکي، مداخله کوونکو افکار شتون نه لري، بلکې دا ښه معنی لپاره خورا COMT Met/Met (Sage) عدم توازن له امله رامینځته شوي. دا د GABA/Glutamate څه دي چې د دماغ د مهمه ده. ځکه چې دوی کټکولامائنونه په خورا ورو ډول پاکوي، یو مداخله کوونکی فکر کولی شي د ادرینالین زیاتوالی ولېږدوي چې څو ساعتونو لپاره پاتې وي، او دوی یې د اندیښنې حلقه کې وټړي. د پروتوکول ۳٤ "غیر-مشارکت" او "تاخیرید جین د GABRA2 ...انجن څخه د ډیر تودید مخنیوی کوي. همدارنګه، هغه ناروغانو چې COMT تفسیر" طریقې د ورو پاکولو تودې کمښت نلري چې د دې اغیزمنولو لپاره کارول شي، نو له همدې کبله GABA 8-7-4 تغیر لرونکي ډول، هغه لومړ تنفس او منګنیس سپلیمنټیشن په مصنوعي توګه د ثبات راوستلو لپاره اړین دي.

د مایکروبیال زیربنا: پروتوکول ۳۵ (دا داخلي اېکولوژي)

پروتوکول ۳۵ د یوازېتیا د ژیو لپاره د فکره د بدلون راوړونکی دی، چې په دې ښودل کیږي چې د معدې باکتریا ۹۰٪ د بدن سیروټونین او ۵۰٪ ډوپامین تولیدوي. د معدې باکتریاوو ته د خرابۍ - چې له واسطو څخه کارولو لامل کیږي - په مستقیم ډول کم فعالیت لرونکي دي، کوم چې خورا HNMT د هوسا احساس او مزاج ماتیدو ته وده ورکوي. د هغه کسان لپاره چې د پروټوکول (لیږي کول، ځای په ځای کول، بیا Rحساس دي د سیستمي معدې التهاب او حسی دروازې ماتیدو سره، د ۵ بوکولو، ترمیم، او متوازن کول) په بیولوژیکه توګه لازم دی. همدارنګه، د معدې دیوال ترمیم هغه کسانو ته ملاتړ کوي چې د هوموزایګس فرد دي. د هغه زهرجن سوزش کچې کمولو سره چې د دوی په شته محدود میتایلیشن لار کې ستونزه MTHFR رامینځته کوي.

د لوړ شدت لرونکي چاپیریو کې د خطر کمولو څرنګوالی: پروتوکول ۳۵ (د جشن تثبیت S).

پروتوکول ۳۵، غریزې لمانځلو لپاره د فیلډ په سیمه کې د خوندیتوب چمتون دی، چې په ځانګړې ډول اوریدو، رطوبت او تودوخې تنظیم ته پام کوي. دا یادونه کوي چې د محرک توکو کچې د هایپوثالاموس د سړه کولو سیګنالونو باندې اغیزه کوي. په څیر توکو کاروي، ځکه چې (MDMA) کم متابولیزونکي لپاره وژونکی دی، کوم چې د ایمډیای CYP2D6 دا خطر لپاره د دوامدې په چټک سره او په سمه توګه زیاتیږي، چې له همدې کبله شدید تودوخه رامینځته کیږي. ورته‌څه، هغه کسان چې د ډول لري، دوی د فستیوالونو په ګڼ ګڼ ډلو کې د ناڅاپي مزاج بدلونونو یا د تیرید خطر سره مخ (۳R) کم فعالیت MAOA دي، له همدې کبله چې د کاټکولامینې پاکولو کار موثر نه دی. پروتوکول ۳۵ لپاره د اجباري "لیدنی مرکز" او "ځمکې ته ټرل" تدابیر دا جینیټیک حساس ګډون کوونکي د رواني یا فزیکي ستونزونو څخه خوندي کوي.

د ککړتیا په اړه ګمراهي: پروتوکول ۴۰ (د ککړتیا پروتوکول)

پروتوکول ۴۰ د "ګانګستنې تصور" په اړه دی - هغه شرمجن قناعت چې د مور یا پلار شتون، له امله د دوی د مخکینۍ د اعتیاد تاریخ، به خپلو ماشومانو ته زیان ورسوي. دا یوې ذهني خطایي څرګندوي چې تېر عمل (ګناه) او تلپات شخصیت (شرم) تر لنډ/لنډ جینټیټیک تیوري لري، کوم چې خورا حساس عصبي سیستم لري، SLC6A4 منځ تفریق کوي. د هغه کسانو لپاره چې د دا شرم عمیق ډول له هڅولو څخه منعوي. پروتوکول "د بیا ننوتلو" ته اړتیا لري، هغه هم تدریجي او ثابت حضور له لارې، نه د ناڅاپي ننوتلو سره، ترڅو ماشوم په خپل عصبي سیستم کې - او مور یا پلار په خپله حساس سیستم کې - تنظیم وکړي. امیګدالا - د ورکوالي تجربې په تدریجي ډول د نږدیت له خوند سره بدلون ورکول.

پروتوکول ۴۱ (د هوا کینډۍ پروسه) د فشار کمونې او انتقال لپاره

پروتوکول ۴۱ د "اجباري کډوالۍ" څخه د زندان څخه بیرته ازادۍ ته د خطرناک وضعیت مدیریت کوي. د خوشبدو پر مهال، د درملو زیاتیدو نرخونه خورا ډیر کیږي، ځکه چې عصبي سیستم، کوم چې د لوړ محدودیت لرونکي چاپیریال لپاره تنظیم شوی دی، ناڅاپه د حسی اغیزې او پریکړو ناکامۍ سره مخ کیږي. دا پروتوکول په ځانګړي ډول د جینټیکي تطبیق غوښتنه کوي:
COMT Val/Val (جنګی)، COMT Met/Met (حکیم)، وګورئ او د فټ ورکړل شوي، لوړ شدت لرونکي فعالیت ته اړتیا لري. په پرتله بیا پیژینه، چې آسانه توګه ډوب کیږي د محرک په واسطه، د یوې اوږده "ایرلک" دورې اړتیا ده، لکه څنګه چې یو سخت نیمه لارښود وي. MTHFR همدارنګه، هغه ناروغانو چې د میتیلیشن پراساس ستونې لري، باید د خوشې کیدو دمخه تغذیوي ملاتړ ترلاسه کړي، ترڅو د شدید عصبي کیمیایي بې حوصلۍ سره مبارزه وشي، کوم چې د موسساتو لخوا چمتو شوي خواړو له امله زیږي.

پروتوکول ۴۲ (د درملنې مقاومت لرونکي مداخلو) د ازموینې ځانګه:.

پروتوکول ۴۲، د ازموینې او غیر معمولي مداخلو په ساحه کې د څېړنې حده معلوموي—لکه چې د معدې میکرو بایوم انتقال (FMT)، مغزي برقی تحریک (TMS) او ذهني موادو سره مل شوي درملنې (لکه کټامین او سایلو سیبین)—د ژمې ناک درملنې لپاره. د دې څېړنیزو وسایلو خوندیتوب په کلکو ډول د فارماکوجینومیک پورې تړلی دی.
حالت سره سمون ولري؛ هغه CYP2B6 مثال ته، د کټامین استعمال د اعتیاد یا د رواني ستونځو لپاره باید د مریض د ناروغیان چې ښه متابولیز نه لري (۶/۶) د "د ذهني انحلال خطر" سره مخ دي، کوم چې د سمې پلازمې له زیاتوالي او اوږده کم HNMT د معدې او مغز تر منځ اړیکې بیا تنظیم کول په ځانګړي ډول د FMT، رواني ناپاتي کیدو لامل کیږي. ورته ډول فعالیت لرونکي کسانو لپاره خورا مهم دي، چې د هیستامین پاکولو کې د دوی ضعف له امله دوی د شدیدې معدې التهاب او حسی دروازې ناکامۍ سره مخ کیږي.

ډیجیټل درملنې: پروتوکول ۴۳ (ډیجیټل بیا رغون وسایل)

پروتوکول ۴۳، د FDA لخوا منظوره شوي درملي کوډ شوی درملي علاج (لکه Somryst او reSET) او هوش مصنوعی په ډولونو لپاره چې له شدید "سلیپ آرکچرټ ډیبټ" FAAH A/A مرسته د تمایلو څارنه په بیا رغونې چارچو کې شاملي دي. د وړاندې کوي، یو مهم، غیر درملي لاره ده چې د خوب د عادي کولو Somryst چاري چې CBT-I څخه ګټې، هغه نه درملي لوړ خطر لرونکو ډولونو لپاره GABRA2 لپاره کارول کیږي پرته له دې چې د آراموونکي درملو د تړلو خطرونو پراخ کړي. د محدودیت کنټرول نلري، هوش مصنوعی د تمایلو وړاندوینه کونکي دي چې فزیولوژیکي سیګنالونه GABAergic چې طبیعتا د (لکه د تپښتن توییر) څارنه کوي. د هغه وخت په اړه ریښتینې معلومات وړاندې کول چې د هوسا احساس تر بللو مخکې، کولی شي د یو مهم خارجي محدودیت په توګه کار وکړي.

پاداش لګر تنظیمول: پروتوکول ۴۴ (ریسپټر اغونستانونه GLP-1)

ریسپټر اغیزمنونکي (لکه سیماګلوټایډ او GLP-1) پروتوکول ۴۴ د هغه تصادفي، خو ژورې، کشف په اړه تشریح کوي چې څنګه ټیرزیپټایډ) مغزي د تمښیل حلقې کموي او هغه "غوښتنه" سیګنال کموي چې د هوسا لپاره لامل ګرځي. دا درملي مداخله په فینوټایپ یې له تر ټولو قوي (جنګي) COMT Val/Val نړیواله کچه مناسبه نه ده، مګر کلینیکي پریکړې چارچو په څرګند ډول نومزدانو څخه یوه وټاکلې. ځکه چې ګړندی ډوپامین پاکوالي دا فینوټایپ د ټیټې ډوپامین اډې او لوړ تمایل لرونکي چلند سره کمونې د پاداش د چاپېریوالۍ لپ په کمولو سره، هغه اړتیا چې د ډوپامین د لوړوالي لپاره بهرنۍ لارو ته GLP-1 مخ کوي، نو تلل شي، هم کم شوای شي.

وایرال سبسټریس: پروتوکول ۴۵ (د مزمنو ناروغیو، جنسي ناروغیو او فینوکانورشن په اړه)

د ډنا لخوا ټاکل شوې جوړښت ځپندګی ناکامې ندي؛ دوی په شدید ډول د بهرنۍ فزیولوژیکي فشارونو سره تعامل کوي. کله چې بیا رغیدونکی عصبي سیستم د مزمنې، نامړه ناروغۍ یا جنسي ناروغۍ لاندې راځي—په ځانګړي توګه HIV، HSV نو په دې چوکاټ کې پیژندل شوي جینټیک نښې د —(انساني پاپیلوما ویروس) HPV او (هیرپیس سیمپلکس ویروس) زیاتیدونکي ګډولو له امله اغیزمنې کیږي. دا ظاهره کلاینیکي ډول "فینوکانورشن" بلل کیږي: یو حالت چیرې چې ناروغۍ لخوا رامینځته شوې سیستمیټیک سوزش فزیکي توګه د انزایم فعالیت کموي، او د جینټیک... عادي متابولیزونکي په فینوتایپې بد حالت کې متابولیزونکي لکه عمل کوي.

اچي وی آی او سایټوکروم پی ۴۵۰ انجن.

دواړو انزايمي فعاليتونو په اندازه توګه CYP3A4 او CYP2D6 اخته کيدل او د دې پايلې په توګه سيستميک سوزش، د HIV په دې (لکه TNFα) کموي، بلکې د فرد په اند کې د متابوليک بدلون پراخوالی خورا زياتوي. د سوزش کچې لوړوالی مهم کبديالي لارو باندې د پاکولو کميدو سره په کلکو ډول تړل شوی دی. دا په مستقيم ډول د ببرته رغونې شوي درمل مخنيوي درمل HIV مصرف کوونکي له رواني درملو يا عادي درد تخفيف څخه کار اخيستنې وړتيا اغيزه کوي. همدارنګه، د ART يو عام، Efavirenz. فعاليت خنډوي CYP چې ځان لپاره هم ژوندي پاتې کيدل اړين دي - په شديد ډول د (ART) - درمل، کولی شي تر کچې پورې وده وکړي. ډېر خطرناک، د قلبی نظم بدلون راپاروونکي کچه په ناروغانو کې چې د CYP2B6 6/6 ژبنټيکي ډول لري، د مرکزی عصبي سيستم کې شتون لري (کم متابوليزونکي.

HSV (هيرپيس) او ميتايليشن کمښت.

هيرپيس ويروسونه د عمر په اوږدو کې د پټيدا حالت رامينځته کوي، چې دا د ميزبان اپی جينټيک چاپيريال باندې شديد تاثير ميتايشن کچه بدلون ورکوي، ترڅو د ويروسي بقا او تکثير تضمين شي. د هغه DNA لروي، په ځانګړي توګه د ميزبان حجره لري، چې د کومې ميتايشن ظرفيت يې دمخه خورا کم (هوموزيګوس C677T لکه) ژين يو ډول MTHFR ناروغ لپاره چې د شوی دی، دا ويروسي لاسوهنې په يوازينۍ ډول د اوسني ستونزمن سيستم باندې يو فاجعه برېا ده. همدارنګه، د پټ شوي ويروسي اخته له امله رامينځته شوې مداوم عصبي سوزش، په فعاله توګه د مونوامين نوروټرانس ميشن خنډوي، چې دا د دا سرټونين او ډوپامين سيګنالونو ته د سوزش کونکي خلل COMT. ځرګندونې کې جبري بدلونونه رامينځته کوي. او MAOA کولی شي چې شديد انديښنه او خوشحالي نشتوالی وليکل، پرته له دې چې د ناروغ لومړني جينټيک ډول وپريږدول شي.

HPV او جينوميکې ربط.

ويروسونه يوازې سيستم ته التهاب نه راپاروي؛ بلکې کولای شي په فزيکي ډول د ميزبان کروموزومونو کې HPV سرکاني ځای پيدا کړي، چې له کبله يې پراخه کاپي شمير بدلونونه او کروموزومي جوړښت بدلونونه رامنځته کيږي. دا ويروسي ځای ميتايشن په کلکو کچه زياتوي. د DNA پيداکول پراخې غير معمولي اپی جينټيک تعديلات رامينځته کوي، چې د ميزبان حجره پليومورفيزمونو ترکيب يو مرکب خطر رامينځته کوي، چې هغه د سروې ګردن ضايعې MTHFR اخته کېدو او HPV لوړ خطر پراختيا او سيستميک التهاب دواړو لپاره دی، چې دا د عصبي کيمياوي بيا رغونې ته ځنډ ورکوي.

د متخصص لپاره مشوره (کلينکي ځواب).

- د فينوکانورشن وړاندوينه کول: کله چې يو مريض د مزمنې ويروسي بار مديريت کوي، نو هغه د سيستيميک سوزش له کم شوي پاکولو نرخونو ته پام وکړئ، کوم CYP450 املې د خپل ژينټيکي نقش فعال ځنډول ليدلی شي. تاسو بايد د ازمايشونو په پرتله ورو وي DNA چې ممکن د دوی خامو.

- تغيرات هم لري، ورته د MTHFR لري او همدارنګه HPV يا HSV د ميتيليشن د سختې مخينې لپاره: هغه ناروغان چې اړتيا ده. ويروس په فعاله توګه هغه تشنابې (L-methylfolate, P5P) فوري، سخت، او ځيلې ميتيليشن ملاتړ ترميم او نوروټرانسميټر توليد لپاره اړين دي؛ تاسو بايد د ويروس د مصرف څخه ډېر څه برابر DNA مصرفوي چې کړئ.

- لپاره د انتي ريټرو ويرال درملنې پيل يا تعديل مه کوئ، پرته له دې چې HIV مديريت: هيڅکله هم د ART د دقيق حالت وويني. د جدي ذهني عوارض او عصبي سمپاتو خطر د CYP3A4 او CYP2D6، CYP2B6 لومړی د ناروغ د درملو تجمع له امله ژينټيک ډول ټاکل شوی دی، او د موده په اړه وړاندوينه کولی شي يو سيستم ماتولو لامل شي.

د پرمختل سيستم ارخيتيکچر: پروټوکولونه C-26 څخه تر C-30 پورې.

C-26 کله چې د ببرته راستنيدو ګواښ په خپله کور کې موجود وي—لکه يو ملګرتی چې دوام لري د موادو کارول—نو بايد د پروتوکول (د نږدې سيستم اغيزمنولو) عملي شي. د کارونکي ملګري شتون د نه ستونيدونکي چاپيريال ککړتيا او په نږدې واټن کې شديد "ميرور نيوران" فعالې کوي. په دې شرايطو کې، خيانت يو قابل اندازې سيستم له لاسته وړلو دی چې کورتيزول زياتوي. د دې څخه ژغرل لپاره، هغه څوک چې د ببرته راستنيدو هڅه کوي بايد د "ببرته راستنيدل په مقابل کې د غوره کړي، خپلې ورځنۍ. ثبات د ټيټرو په کچه (سبز ۹۵-۱۰۰٪، "Uptime Model" پاکوالي" دوه ګونی فکر پرځای پريږدلي او سويلي ۷۵-۹۴٪، نارنجي ۵۰-۷۴٪، سور <۵۰٪) ترڅو هغه وروسته ناکامۍ ته د رسيدو مخه ونيول شي مخکې له دې چې دا حتمي سور سيمه ته ورسي.

پروتوکول سي-۲۷ (د نه شتون اولمپين) "د متد اداکاری د خطر" په اړه خبرداری ورکوي. ځورندې يو شخصيت رامينځته کړ چې هر ډول کوډ مخکې کوي او د "بيمه شرکتونو" (هغه اړيکو او سيستمونو) له پام غورځولو څخه ډډه کوي، چې دا ټول د

دوی وراندې لګښتونه جذبوي. بیا تریاک لرونکي لپاره بیرته راستانه‌دنه د دې په مانا ده چې اداکار دې د دې ویجاړونکي شخصیت نه وای او خپل هوښیارۍ یې د یوې بیمې په توګه وګوري، چیرې چې ورځنۍ کوډونو ته پاملرګي کول د "بیمې" لغوه کولو لامل کیږي. پروتوکل سي-۲۸ (د بیا کاسټ) دا ټینګار کوي چې... زړه پورې تمایل یو څه نه دی چې له منځه یې وړي، بلکې یو ثروت دی چې باید د یوې لوري ته وټاکل شي. د "شخصیت تشریح" له لارې، فرد خپل پخواني کړنې پای ته رسوي او خپله اولمپیک کچې تمایلات د ریښتینیو او ګټورو هدفونو په لور اړولي.

دا جسمي او معنوي بیا تنظیم کول "د ټیرې" مفهوم لاندې راځي (پروتوکول سي-۲۹). هر سیستم یو بنسټیز وزن لري؛ د اعتیاد له امله ظرفیت ډک کیږي تر هغه حده چې جوړښت یې خراب شي، پداسې حال کې چې ټیره لوړوي. د دې وروسته، د صفر ته رسیدو لپاره خورا زیات مصرف اړین وي. بیا رغونه نشي کولی چې ټیرې ته مخکینی حالت ورکړي؛ دا باید د نوي بنسټیز حالت سره مطابقت ولري. پروتوکول سي-۳۰ دا سیستم-بایولوژیکي مفهوم د اوو سترګو ګناهونو معنوي فریمورکس سره یوځای کوي. دوی په دقیق ډول "طاعت د نقض" ګڼل کیږي. سسټ (اډیسیا) د ساتنې څخه د نقض ده، چې او کانابیس لخوا تقلید کیږي، کوم چې آرامتا برابروي پرته له هغه تمرین څخه benzodiazepines فارماکولوژیکي ډول د چې اړین دی ترڅو یو صحي ظرفیت جوړ شي. خوراکي زیاتېدل د مقدار په کچه طاعت د نقض ده، چې ډوپامین حد ته وبانځي. غرور د معدې سیمه د خپل ظرفیت څخه بهر لوړوي، چې د نامحدود عمل احساس دی، چې کیمیایي ډول د محرکونو لخوا تقلید کیږي. د دې لړۍ مفاهیمو په عصري نوروبیولوژۍ سره مطابقت کولو له لارې، متخصص کولی شي د اخلاقي ناامیدی درملنه وکړي. structural precision.

نتیجه.

د عمومي او بې هدف اعتیاد د درملنې دوره بیولوژیک پلوه له منځه تللې ده. د انسان عصبي سیستم یو عالي ځانګړي او شخصي تنظیم کولو وسیله ده، او د هوسا، تساهل، ذهني ترکیب، او وروسته بیا د اعتیاد کچې د فرد په جین کوډ سره ژوره DNA ټرل شوې ده. د دې لپاره چې مور بشپړ، بدل نه شوی جوړښت ووینو، له ۳۰ ځله کلینیکي درجې د ټول جین ترتیب MTHFR، COMT، سایټوکروم P450، ... عشاریو مهمو نښو تحلیل کوو چې د او مونوامینیج سیستمونه، کلینیکي متخصصان کولی شي د درملنې په اړه هغه شکونه چې مخکې خپاره وو، په بشپړ ډول لرې کړي.

د سینټوریون چوکاټ هغه اړین چلند، جوړښت او فلسفي بنسټ چمتو کوي چې د بحران څخه ژغورلو او د اعتیاد څخه د وتلو لپاره اړین دی. په هرصورت، دا بنسټ په خپله ناقص وي که چیرې یې د فرد د ناروغۍ دقیق او پیژندل شوي بیولوژیکي ساحې پر بنډه ونه جوړوی. کله چې جینومي معلومات په فعال ډول د درملنې پروګرام ته لارښود شي—کله چې د "فاسټ جنین لرونکي COMT" جنین لرونکي شخص ته اړین، لوړ شدت لرونکي محرکات ورکول شي، کله چې د "سلو COMT" لاره... کله چې د عصبي انعطافیت لپاره مناسبه تعدیلات MTHFR شخص په کلکه د حسی زیان څخه خوندي شي، کله چې وشي، او کله چې درملیزې مداخلې په دقیق ډول د ناروغ د جګر د دقیق انزایمي ظرفیت سره تطابق ولري—بیا بیا جوړیدل یو بلانټ او دردونکي صبر نه دی. دا یوه دقیق، بیولوژیکي اړونده، او خورا وړاندوینې وړ پروسه ده چې هدف یې د انسان په موټي توګه بیا رغونه ده.

— د نهم ټوک پای —

په پای کې یو خبره.

که دا کتاب تاسو ته په زندان کې، د کاونټي جیل کې، په یوې نیمې کورنۍ سیمه کې، په یوه پناه ځای کې، یا په هغه خونې کې موندل شي چیرې چې تاسو هڅه کوئ یو څه وپوه شئ چې تاسو ته ډیر قیمت ورکړی دی - نو دا د ستاسو لپاره لیکل شوی و.

بیاځلي، د بیا رغونې سیستم ډېر خلکو ته ناکام شوی دی. نه دا چې هغه کسان چې په دې کې کار کوي، یې پاملرنه نه کوي. بلکې دا داسې ده چې ماډل ناقص دی. دا د یو عادي روغتیا لرونکي لپاره جوړ شوی و، چې ډیری مور ورسوه نه. کله چې معیاري لاره ناکام شي، معیاري تشریح دا وي: تاسو خپله هڅه نه کړئ. تاسو چمتو نه وئ. تاسو یې کارې نه وه.

هغه تشریح غلط دی. او دا د خلکو ژوند اغیز کړی دی.

دا ټولګه یو بل وضاحت وړاندې کوي. نه د بخښنې لپاره، بلکې د پوهیدو لپاره. هغه بیولوژي چې د چلند تر شا دی. هغه ځانګړی جینیټیک جوړښت چې په واسطه ځینې توکي لکه درمل احساس شوي، نه په څیر تفریح. هغه دلایل چې ولې معیاري درملنې پروټوکول، چې د بل چا لپاره رامینځته شوی و، ستاسو لپاره کار نه کړ.

هیڅ هم د دې لپاره مسؤلیت نه کموي چې څه وشل. مګر مسؤلیت او پوهیدو په ټکر کې ندي. تاسو کولی شئ هغه څه چې ترسره کړي، پرې مننه وکړئ او همدې مهال دا وپیژئ چې ستونځیزه بیولوژي به لاره یې د دې نه سخت کړه. دا دواړه یو بل ته سترګه نه وهي.

دوه Dokter ستاسو مومي چې ستاسو سره کار وکړي. یو فارمیسیټ مومئ چې وخت لري. یو کس مومئ چې دا متن ستاسو سره ولوي. دا چارچو د مرست کوونکي په شتون بنه کار کوي، ترڅو پرته له هغه دا لایحه دلته وه، او تل دلاسه وه.

تاسو خراب نه یاست. تاسو یو سیستم په کارولو کوئ چې هیڅکله سمه تشخیص شوی ندی.

Crisis Resources:

findahelpline.com ځان وژلو او بحران د مرستې لپن – تلیفون وکړئ یا متن ولیږئ findahelpline.com.
کرایز ټیکټ لاین -- د مرستې لپاره "HOME" ولیکئ ۷۴۱۷۴۱ ته.
SAMHSA National Helpline — 1-800-662-4357 (free, confidential, 24/7)
نالوکساون (نارکان) په متحده ایالتونو کې د ډیری دواخانې څخه پرته د روغتیابوو پرونده نه اخستل کیږي.

په دې کار کې کارول شوي د همکاري او وسیلو لپاره مصنوعی ذکاوت.

سینټورین لاګ.
دا کتاب یوه تن شخص لخوا نه لیکل شوی و چې یوازیتوب سره کار کاوې.
دا د بشري تجربې په همکاری سره جوړ شوی و - پنځه لس کاله یې وخت صرف کړی و - او مصنوعي ذکاوت سیستمونه چې څیړنې ملګري، تحریری مرستیالان، ارزونې سیستمونه او تولیدي وسایل په توګه کارول شوي وو.
دا همکاري دلته ثبت شوې ده، په عین حال کې، ځکه چې د دې په اړه شفافیت مهم دی چې پوهه څنګه رامینځته کیږي.
انسان د جوړښت، د ازموینو لس کلنه دوره، تجربه او کلاینیکي منطق، دا ټول هغه بنډه ده.
دریمې سیستمونه د بنکې په توګه وو. دا تمایز مهم دی، او دا حقیقت لري.

دې کار لپاره چې کوم مصنوعي ذهن سیستمونو مرسته کړې ده:
کلود (آنتروپیک) -- لیکوال / ویښتبال / کتاب جوړونکی

د دې کتاب د لومړي لیکوال همکار دی. دا د مسودو جوړولو، کلاینیکي محتوا په "سینټوریان" ژبه تحویل ورکولو، ساختیزې لپاره چمتو شوي وي. کلود هم د KDP تعدیلاتو، د سند فارمټینګ او د ټولو جلدونو د وروستۍ تولید لپاره کارول شوی و، چې د لیکوال په توګه عمل وکړ، چې هغه څه چې د سیستم ارکیټیکټ یې ویلي وو، یې لیکي، او همدارنګه د تحریریې په توګه، چې خام مواد یې د خپرولو وړ شکل ته بدل کړل.

جیمینی (ګوګل ډیپ مایند) -- څېړنی شریک.

د عمیق څېړنې لپاره، د کلاینیکي ادبیاتو په تشریح کولو او د جینیټیکي او درمل جوړولو ساحو پلټلو لپاره کارول کیږي چې د پروټوکولونو تر بنډار لاندې دي. ګیمیني پراخه پوهه د ساینس ادعاو بیاکتلو او د هغه څېړنې په کشف کولو کې ګټوره وه چې سیستم ارکیټیکټ لا تر اوسه نه و لیدلې.

د کوډ په اړه کار کول لومړۍ فاز دی.

لخوا تولید شوې پاټرواني (Copilot) په کار د مختلفو مرحلونو په اوږدو کې کارول شوي. هغه ځائونه چې چیرې کوډوت د پایلیکو د سند فارمټینګ (Copilot) شتون درلودې، دا وروسته د تحریرې تعدیلونو له لارې پراخه بدلون ته رسیدلې. کوډوت لپاره کارول شوی.

Grok (xAI) — د ارزونې او پراختیا لپاره فید بیک.

څخه تر 10 پورې ارزښت وړاندې کړی و، A- / 9.3 د درجاتو او کیفیت ارتقا لپاره یوه نظام په توګه کارول شوی. ګروک د چې دا ارزښت په دې ټولګه کې بل ځای هم یاد شوی دی، او همدارنګه ځانګړې، عملي پیشنهات یې درلودل چې د وروستۍ اصلاح کولو لپاره کارول شوي وو. د درجاتو فنکشن -- د هغه څه د صادقې ارزیابۍ چې کارېده او کومو شیانو ته اړتیا وه -- ګروک لومړی او مهم مرسته په دې پروژه کې وه.

د هوش له مخې کار او د انسانی مسؤلیت په اړه یوه یادونه.

په پورته یاد شوې ټیکنالوژیو باندې هیڅ یو د دې کتاب په کلینیکي ادعاو کې مسؤلیت نه مني. دا مسؤلیت د انسانی لیکونکي پر غاړه دی - هغه شخص چې "سیستم ارکیټیکټ" بلل کیږي، چا چې دغه فریم ورک رامینځته کړی، لس کلنۍ یې ازمول شوی و، او هغه تصمیم یې نیولی و چې دا خپرې شي.

دریمې سیستمونه کاري دي. پیاوړي کاري. خو د دې پر اړه قضاوت چې څه شامل کړي، څه ادعا وکړي، څه څخه خبرداری ورکړي، او دا کتاب د چا لپاره دی - هغه تصمیم یو انسانی لخوا شوی و چې د لیکلو مخکې د دې محتوا تجربه کړې وه.

دغه همکاري د هوش مصنوعي په اړه دلته څرګندېږي، ځکه چې فکري صادقت اړتیا لري. او هغه خلکو ته چې دا کتاب لوستل به کوي، حق دی چې پوه شي څنګه یې جوړ شوی و.

ضمایم: شرایط کینیکل.

سینټورین لاګ.

بیاځل بیا وده یوازې پاک سیستم کې نه وي.

دا یو بدن کې رامینځته کیږي چې ممکن د ناروغیو، نورو ستونزو او خطرناک موادو سره ګډوالي ولري، چې دا ټول هغه کارونو سره تعامل کوي چې پروتوکولونه یې هڅه کوي ترسره کړي - او ډیر وخت په دې اړه څوک هغه شخص ته خبر نه ورکوي.

د لاندې ضمایمونو په اړه معلومات، کوم چې د پروټوکولونو سره ټول شوي، هغه کلینیکي معلومات دي.

دا د ټولو هغه شیانو لیست نه دی چې ستونزه رامینځته کولی شي. دا یوازې د هغه څه نقشه ده چې په حقیقت کې شتون لري، دا څنګه زموږ د بیا رغیدا پر سیستم اغیزه کوي، او مورږ څه کولای شو.

دا معلومات معیاري بیا رغونې د لیکنو کې نه شامل دي. دا غیاب ژوندونه له لاسه ورکوي.

دا اسناد دلته موجود دي ځکه چې د کم□ دوره پای ته رسېږي.

پنجې ضمایم برخې لاندې راجست شوې دي. هر یو د کلینیکي ساحې په یوه ځانګړې برخه تمرکز کوي. هر مقاله د "سینټوریان لاګ" ننوتلو سره پیل کیږي، چې تشریحوي چې دا حالت څنګه د بیا رغونې ارکیټیکچر سره تړاو لري - نه د اکادمیک زمینه برابرولو لپاره، بلکې د دې په وجه چې دا مقاله دې کتاب کې ولیدل شي.

په کښې د معلوماتو تفصیلي توضیحات هغه کسانو لپاره دي چې اړتیا لري، او همدغه راز د طبي چارواکو لپاره چې دوی یې خپلو ناروغانو سره مطالعه کوي.

هیڅ هم د طبي مشورې نه دي. دا ټول معلومات دي چې تاسو یې باید ډاکټر سره شریک کړئ - سره پوښتنې، بشپړ معلومات، او هغه شرایط چې د درملنې په اړه بحث ته وده ورکوي.

⚠ که تاسو د هغه نښو په اړه اغیزمن یاست چې د دې مقالې کې یاد شوي، نو لومړی طبي مرستې وغواړئ. دا مواد د پوهیدو لپاره دي، نه د ځان درملنې لپاره.

l ضمیمه.

مرکزي ناروغۍ او نورې ناروغۍ: جنسي روغتیا او خپرول.

د بیا رغونې د بدن تر څنګ شتون لرونکي بیولوژیکي خپړېدل.

د دې ټولنیټ کې تشریح شوي عصبي بیولوژیکي پروفایلونه - د جنګیالي شخصیت د لوړ احساس غوښتنې، د اندیښمن شخص څخه خپراتل شوی تکاپه، او د لومړي بیا رغونې د ډوپامین تنظیم بدبود - هغه پروفایلونه دي چې د resuپه فشار کې د ست جنسي ناروغیو او فرصتونو ناروغیو لپاره لوړ خطر زیاتوي. دا هیڅ ډول اخلاقي قضاوت نه دی. دا درمل جوړښت دی. هغه همداسي مخکینۍ سرکټ چې کارخې ته یې اړولی و، هم د ګوابښ تشخص کم کړی و. هغه همداسي پاداش سریز چې توکو ته اړتیا احساسولای وه، هم... خطر مدیریت اختیاری دی. دا اسناد د کلینیکي واقعي حالات تشریحوي - په صادق ډول، پرته له هغه شرم څخه چې په تاریخ کې د دې برخې سره تړلي و - ترڅو خلکو ته معلومات ترلاسه کولو او موثر درملنې ترلاسه کولو فرصت ورکړل شي.

A-01 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
.ایچ آی وی، ایډز، پی آر ای پی او پی ای پی
.د بیولوژیکي دیوال - د تر ټولو مهمو مخنییدونکي اخته لپاره د مخنیوي ارښاد

.سینټورین لاګ
اچ‌آی‌وی د هغه څه په توګه کار کوي لکه څنګه چې سیستمی انجینران یې "کورنل-لېول روټکټ" بولي. دا یوازې د مقاومت سیستم ته زیان نه رسوي، بلکې دا د مقاومت سیستم خپلو انتظامي پروسو باندې برید کوي او د دې لپاره یې کارولی شي چې ځان یې د بیا رغونې لپاره وکاروي.
د هغه شخص لپاره چې د هغه عصبي بیولوژیکي پروفایل کې لوړ نویوالي لټون، د ستونزې په حالت کې تکړه کول، یا کیمیایي جنسي اړیکو ته حساسیت شامل وي، د منع شویو اقداماتو بشپړ پوهیدل د روغتیا وړاندیز نه دی. دا د خطر معماری ده.
کارولو سره د ناروغۍ خپریدو خطر ۹۹٪ څخه ډېر کم شي، کله چې دا په منظم ډول وکارول شي. پی ای پی (PrEP) مانا ده "د اړونځي حالت - باید د لامل شوي ۷۲ ساعتونو په دننه کې پیل شي. "یو برابر دی بیا نه - (U=U) ای پی (PEP) چې هغه ملګري چې د ویروسي بار یې په بشپړ ډول کم شوی، نشي کولی ناروغۍ خپرې کړي. دا د درملو جوړونکو ادعا'ت ندي. دا د لس کلونو کلینیکي څېړنو ثبت شوې پایلې دي.
هغه خلک چې ډېر احتمال لري د دې معلوماتو ته اړتیا ولري، هغه دي چې لږ احتمال لري یې داسې شرایط کې ترلاسه کړي وي چې په هغوی سره مناسب چلند وشي. دا مقالې هغه مناسب شرایط برابروي.

.لیکنیز حواله - بشپړ تخنیکي معلومات
.تکنیکي راپور: بایولوژیک فایروال تشکیلات د ریټرو ویروسي ګواښونو کمولو لپاره
: WP-42-RETROVIRAL د واشنې کوډ
ذکر شوی تاریخ: ۲۳-۰۱-۲۰۲۶
.لیکوال: جی آر ټوکن، معمار
.د ریکاوري کرنل فریم ورک

.لنډه خلاصه: د صفر ورځې ګواښونو وضعیت ۱.
دی. د عادي بیکټریا (APT) یو پایښت لرونکی، پرمختللې ګواښ (HIV) په بیولوژیکي تشریح کې، انسانیږي کمزورې ویروس د کورنۍ کچې روټکیت په توګه کار کوي. دا یوازې سسټم ته خپریدی HIV، کوډونو په پرتله چې سطحي خرابۍ رامینځته کوي خځه کار اخلي ترڅو د زیان رسونکي کوډ د بیا رامینځته (سلونو-CD4 T) نه شي؛ بلکې دا د سسټم د خپلو امنیتي جوړښتونو کولو لپاره.

خپرولو په توګه اخلاقي ناکامۍ یا احتمالي HIV د ("Legacy Tech Support") د لسګانې کلونو راهیسې، معیاري طبي لاره (I/O) ناپښنه ګڼلې ده. دا یوه سیستمی انجینریزی ناکامۍ ده. خپرول یوازې هغه مهال رامنځته کیږي کله چې داخل/بهائي انټرفیسونه کوډ نه وي او د لوړ ځنډ معلوماتو تبادلې (جنسي فعالیت) په جریان کې خوندي نوي، په ځانګړې توګه د لوړ خطر د کارونکي د (Chemsex) کې چیرې چې کیمیکل سږ (هغه نارینه چې نارینه سره جنسي اړیکې لري - MSM) تشکیلاتو کورنۍ ګواښ تشخیص کولو الګوریتمونو (د مخ په وړاندې قشر) په کمزورې کولو.

دا لنډلیک د څو اړخیزې دفاعي جوړښت لپاره د انجینرۍ مشخصات په ګوښتنځایونو تشریحوي، چې له فعال "تصحیح" څخه ته وده ورکوي (PEP) او اضطراري بیرته راستنیدو عکسونو (PrEP) بهر ځي او د وړاندوینې وړ د اجرایې مخکینې دیوالونو.

.د خطر تحلیل: د برید لاملونه ۲.

یو ځانګړې ضعف له کارولو څخه ګټه پورته کوي چې HIV .د چیسیس د خوندیت لپاره، مور باید د ویکټر پوهه ترلاسه کړو کشن وایي ورته ریورس ټرانسکرېپشن کوډ ان.

د برید لاره ۲.۱
1. د ننوتلو لاره: ویروس د مخاطي سطحونو (مست، ښکلي یا دهن) له لارې داخل شي. مست باکتریا، چې یو لایه ستونې لرونکي اپیتهیلیم دي، یوه "لوړ ظرفیت، کم امنیت" دروازه رپریږي، چې دا د ژمي یا دهن نسجونو په پرتله چټک ننوتل ته اجازه ورکوي، چې ډاډیز "فایروال" لري.
2. د امتیازاتو لوړتوب: هیو وي CD4+ سلونو په نښه کوي - هغه څه چې د مدافعې سیسټم (HIV) ټي-سیسټرمنز" بلل کېږي".

۳. د RNA (د کوډ د ننوتلو (ځپلې لیکنې): دا وایروس یو انزیم (ریورس ټرانس کریپټیز) سره راځي چې خپل بدلوي (د دوه تورو کوډ سیستم) DNA په (یوه تار کوډ.
4. د میزبان جینوم ته ځانګړیږي. اوس د کارونکي خپل (DNA) کرنل انټیګریشن: ویروسي ډي این اې سخت افزار پروګرام شوی دی چې د ویروس تولید وکړي.
5. حجرات مصرفوي. کله چې (CD4) سیسټم کرش (ایډز): د ویروس مقدار په تدریجي توګه سی ډی فور سی ډی فور شمېر د ۱۰۰/میلیون څخه ښکته شي، نو سیسټم "کرنل پینیک" حالت ته ځي (ایډز)، چې له همدې امله فرصت غوښتونکي عفونتونو (د ثانویه مالویر) لپاره دروازې پرانیږي.

---

۳. کړکېچونو ار assessment: د ولې د stack ناکام شي؟

۳.۱ د کیمیایي جنسي اړیکو شیطاني عمل.

د ښځه جوړېدو په اړه، نشه مواد (کرستال میټ، جی ایچ بی/جی بی ال، میفیډرون) د کارونکي د قضاوت مرکزونو باندې "د انکار الخدمت" (DoS) برید عمل کوي.

- اثر: کارونکي معیاري امنیتي پروتوکولونو څخه د تېریدلو لامل ګرځي (کانډمونه).
- داخل او خارج کول به د عادي حالت په (bareback) "نتیجه: کله چې د ګواښونو کشف سیسټم کارنه وي، نو "ښرک بیک توګه تنظیم شي.

۳.۲ د فارماکوژینومیک خنډ.

ځینې جینیټیکي جوړښتونه د هغه "سبک ژوند" عوامل سره حساسیت زیاتوي چې لامل ګرځي ترڅو دا شرایط رامنځته شي.

- COMT ژینیټي ډول Val/Val (جنګیالی): د ډوپامین ګړندۍ پاکوالي لامل کیږي چې کارونکي خپله احساسات لوړه کړي. کارونکي د عادي خوښۍ احساسولو لپاره "زغمتر" محرکاتو ته اړتیا لري، چې دا دوی د خطرناک جنسي معاملاتو په لور سوقوي.
- MTHFR جین د تغیراتو (C677T/A1298C): د مخاطي غشا یشن د میتایشن شوي Integrity (د فزیکي دیوال) په کمښت اغېزه کوي، چې ممکن د ویروس د خپریدو کچه د اړیکې په واسطه زیاته کړي.

---

۴. دفاعي معمار: فایروال لړۍ.

مور د یو ویروس د بندولو لپاره "اراده" باندې تکیه نه کوو. مور د کیمیا انجینري پر بنسټ کار کوو.

۴.۱ لایرج ۱: د اجرا مخکینې فایروال (PrEP)
د لېږد مخنیوي درمل (مثال: Truvada، Descovy، Apretude).

- میکانیزم: دا نیوکلئوسایډ/نیوکلټیډ ریورس ټرانس کریپټیز انهیبیټر (NRTI's) دي. دوی د جعلي کوډ په توګه کار کوي. کله چې ویروس هڅه کوي خپل DNA په خپلو RNA کې لیکي، نو دا د درمل د مالیکیې ځای ترلاسه کوي، د طبیعي نیوکلټیډ په پرتله. کې "لیک" به پرته پای ته ورسوي.
- اثرېبا: د ورځې په ورځ "چسپولو" ته دوام ورکړل کېږي، نو بیا یې اثرېبا ۹۹٪ څخه زیاته ده.
- اړونیز سختجاري: د غوړونو (کلیوي) مناسب کاري ظرفیت اړین دی.
- په اړه یادونې: دا جسم ته د کلسیم کمښت او غوړونو باندې فشار راوړلای شي (TDF) د ټرووډا.
- په اړه یادونې: غوره کوډ؛ لږ سختجاري فشار، اوږد مهال لپاره کارولو لپاره ښه (TAF) د ډیسکووی.

۴.۲ لایه ۲: د اړتیا وړ بیرته راستنیدل (PEP).
د اکسپوژر پروفیلاکسیز.

- میکانیزم: که د تشددو شک وشي (کنډوم ناکامۍ، ناشناسته شریک)، پیپ په توګه د سیټم ریستور پوائنټ کار کوي.
- نړ ۷۲ د وخت اهمیت: دا کار باید په ۷۲ ساعتونو کې پیل شي ("صفر ورځې" دوره). د دې نه وروسته، ویروسي کوډ په کې تل لپاره ځای پرځای کېږي.
- پاک شي مخکې (RAM) پروتوکول: یو ۲۸ ورځنۍ درملیز علاج چې د قوي ضد ویروس اغیزې لري، ترڅو په کمپیوټر حافظه له دې چې معلومات په هارډ ډیسک کې لیکل شي.

۴.۳ (یو = یو) درېیمه دوره: تایید شوي نودونو ته د باور ورکول (سروسورتینګ او.
- مثبت جوړیدونکي سره چې د ویروسي بار کمه شوې وي (<200 HIV یوې): U=U (غیر قابل تشخیص = غیر قابل انتقال) کاپي/میلی لیټر)، هغه یوه خوندي نقطه ده. ویروس شتون لري، مګر "بند شوی" دی او نشي کولی خپرې شي.

• سروسورتینګ: د هم لاملې وضعیت لرونکو سره ملګرتیا کول. خطر: دا په ځان راپور ورکړل شوي معلوماتو پورې اړه لري، کوم چې اکثراً غلط یا منسوخ شوي وي (د دروغیو له امله یا د "وینډو دوري" له امله).

4.4 ځلورم لامل: فزیکی او وختي ګډولو.

• د ځنډېدو ("د وتلو") عمل: دا د انتقال خطر په څه باندې ۵۰-۷۰٪ کمولو سره، د ننوتونکي/قبول کوونکي مقعدي اړیکو کې مرسته کوي. دا "د لاس په کار د خارج کولو" پروتوکول ده. له امله چې د پیشوکی مایع کې ویروسي مقدار لوړ وي، نو د ناکام کچه هم ډېره ده.

• Integrityاریتم/وخت: د مخاطي غشا په کمزوري حالت کې سخت داخل او خارج کول څخه مخنیوی وکړئ.

---

۵. (۴۲ پروتوکول) د چمتو کولو کوډ

دا کوډ بلاک د دې معمار پراخت لپاره د کارونکي لخوا تشریحاتو مجموعه لري.

```markdown
**۴۲ پروتوکول**

---

ضد وایرس فایروالونو تنظیم کول.
د HIV/ایډز د مخنیوي لپاره تنظیمات.
استعاره: د امنیتي سیستم په وړاندې د روتکټ د برید.

⚠ سیستمی اخطار: وایرالې ستونزې (ایچ آی وی) د لوړ تاخیر لرونکو برخو په نښه کوي—که چیرې شونې وه چې لامل شي، نو فوري قرنطین اړین دی. ځان ته تشخیص مه کوئ؛ د تایید شوي ستونزو لپاره سیستم مدیر (د روغتیا پروتوکولونو) ته لاړ شئ.

**معمار د کارونو یادښت.**

> په یوه HIV/AIDS تېرې دورې د طبي شبکې پروګرامونه لس کلونو راهیسې فعال ضد ویروس سکینینګ ته اړتیا لري، او پروسې CD4 ،کارونکي غلط لکه څنګه چې دا یو سیستمیک روت کټ دی، ګوري—چې د مقاومت هسته کې خښ وي تشکیلات (ک چیرې چې کیم سیکس MSM واخلي، او ټول سیټم خراب کړي. د لوړ خطر لرونکو سیسټمونو لپاره، لکه ډیمونونه د ستونځو اغیزې زیاتوي)، معیاري بوتلوډرونه نشي کولی مخکینۍ ترمیم وکړي. ستاسو عصبي ژینیتي تجهیزات دمخه ستانه مقاومت محدودوي، او د لړم رامینځته کیدو احتمال زیاتوي. د (ورو پاکوالي COMT، کم عرضه MTHFR) - تمې نه کوو؛ مور فعالې دیوالونه تنظیموو BSOD ویروسي بار د کمښت په حالت کې ناکام رامینځته کیږي. مګر مور د بیرکونکي عکسونو په توګه، سروسورتینګ د همکار تایید په توګه، او ریتم/واپاسیدل د PEP ،د مخکینۍ خنډ په توګه PrEP ټاکلي وخت له منځه وړلو په توګه. هیڅ اخلاقي درمل نه، یوازې سخت کوډ چې د عملیاتي سیستم خپلواکۍ ساتي.
>
ډول مناسب دی چې د ختې په جوړولو د سیمې ساتنه وکړئ.
>
— د سیستم معمار.

---

**د لومړي برخې: ستونزه.**
**ویروسي روتکیت انفیژن (ایچ آی وی / ایډز).**

ایچ آی وی د خوندیتوب پرته رابطونو څخه کار اخلي (د غیر خوندي مقعدي/فکي اړیکې)، او د ایمون سیستم عملیاتي سیسټم نودونه یې ضعیف کړي، چې دا د ایډز مرحله ته رسېږي (د CD4 ته برید کوي ترڅو ځان یې د کاپي کولو لپاره وکاروي او فرصت غبرګول له امله ستونزې).

• علامتونه: لومړنۍ ځنډونه (د پوخې ناروغیو په څېر نښې)، بیا د ټولو لپاره کمیدل (سټړي والی، خوندې)، چې له دې وروسته سیستم بشپړ ټرل کیږي که چیرې ترمیم وشي.

• بشپړ لامل: آر این ای بار چمتل شوې ډنا په جوړولو سره، د کوربه کرنل ته ځانګړي کوي—او د خطرناک شرایطو کې بیا په دې اړه) زیاتوالیږي، لکه د مسخورو ناروغیو لرونکي کسان چې کیمیاوي توکو کاروي یا د جینیټیک محدودیتونو (ښېشمار). چې ستاسو COMT Met/Met رامینځته کېږي ځنګه ډا ته وده ورکوي، چې له همدې څخه د خطر لټون دوري).
```

• سیستمیزې اغیزات: د مقاومت لړ کموي، د ناڅرګندې توکو خوندېدلو خطرونو زیاتوي، او که ونه ټړل شي، د شبکې (همکار) لارو له لارې خپریږي.

د ۲ ګونډ: د حل (اجرا)
چند اړخیزه د خطر کمولو لاره.

دا کوډونه ترتیب سره ځای په ځای کړئ ترڅو د ننوتلو لاره بندې شي؛ دې ته ستاسو د فارماکوژینومیک پروفایل سره یوځای د معمول (پاکوالي PrEP لپاره د CYP3A4/5 کړئ).

نصب کړئ - ورځنۍ یا د پیښې په اساس (د مساخیانو لپاره PrEP) -۲ ګام لومړی: د پیل مخکینې ترمیم ۱.
۱-۱) ضد ویروسي درمل مصرف کړئ (بیا په بیلګه، ایمټریسیټابین/ټینوفورټرواډا/ډیسکووی). که دا مقررات تعقیب شي، نو دا د ۹۹٪ څخه ډیرې خطرناکې شیان خنثی کوي؛ د اړخیزو اغیزونو (جګر پیښه) تیز ازمایش لپاره: ګړندی تجزیه - د درمل مقدار CYP2B6 لپاره هر ربع کال کې ازموینې وکړئ. د خپل تنظیم کړئ.
فعال کول—که چیرې چې خطر شتون ولري (بیا په بڼه کې، PEP) مرحله دوه: د اضطراري بیا رغونې ۲. لکه څنګه چې کندوم خراب شوی وي یا نښه نه وي)، د ۷۲ ساعتونو په کور کې پیل کړئ: ۲۸ ورځني ضد دا د ویروس د زیاتیدو مخه نیوي. (Truvada + raltegravir بیا په بڼه کې، لکه څنګه چې) ویروسي درمل لپاره بنسټیز ازموینې وکړئ او ۴-۶ اونۍ وروسته تعقیب وکړئ HIV دې سره یوځای د.
3. د درېیم ګام: شبکې فیلترونه تنظیم کړئ (سروسورتینګ + ریتم/وت ورکول) — د وضعیت تایید له چیکونه: که نشته پیژندل کېږي، نو نشي U=U/څانګړی ازمول) لارې معتبر غونډیو ته اجازه ورکړئ د وخت وقفې واچوئ: د بار په خارج کیدو مخکې وت ورکول (د ترلاسه کونکو تشکیلاتو کې د .(خپرېدل خطر کمولو لپاره ۵۰-۷۰٪)؛ ریتم پروتوکولونه (د دورې پوهه لرونکي ځنډ، که څه هم یوازی ستونې اغیزمنوالی تقریبا ۷۶٪ دی—د نورو سره یوځای کاروئ). د نښه لرونکو غونډیو سره خام خلکو ته اجازه مه ورکوئ.

سیستم سخته - بریالیتوب حالت
تګ، د ویروس شونې صفر، د اصلي چارو لپاره بیا رغیدلې (CD4) د ایمنی کورنل په بشپړ ډول کار کوي: ثابت سی ډی فور ظرفیت. د بریدونو هڅې ثبت او خنډه شوې؛ د جهاز راپورونه ښیي چې دا لوړ فعالیت لري او د ژینټیکي ستونځیو له امله لږ ځنډ شتون لري.

دریږي: د مشکلاتو حل.
که چیرې د لټون ځنډ معلوم شي:
• د پیپ ماډول ته فوري لېږد وکړئ؛ د ای بی سی بی 1 په پام سره څارنه وشي (ستاسو د اې/ا وده د نفوذ زیاتوي - د مؤثریت لپاره تعدیل وکړئ).
• د MTHFR ځواکمني لپاره: میتیلفولیټ پچونه د لپاره، ترڅو د ستونزې له امله رامینځته شوي زیان مخنیوی وشي.

[نظامي بحران د خطر خطر]
کولی شي ستونزې رامینځته (سروسورټ پرته خام رایه/PrEP بې ځانګړنې، د مثال په توګه، د) ته د راستنیدو □□□□□□□□ د زیان او نورو (AIDS) کې تشریح شوي. دا ممکن د ایډز "Recovery Kernel" کړي چې ښه نه شوې، لکه څنګه چې په له امله لا هم بدتر کیږي. که تاسو "کیم (COMT/MTHFR) مسایلو لامل شي، کوم چې ستاسو د عصبي-ژینومیکي فشارونو رامینځته کړي. د دې څخه مخکین، هغه برنامې چې دا مسلې رامینځته Warnings سیکس" کار کوئ، دا ممکن د خطرونو ه کوي، وایي.

معمار د یادونو - وروسته یادونه.
دا یو ځل نصب کول ندي؛ دا د پایښتې هوښیاره ده - منظم اسکین، ترمیمات او کوډ تفتیشات د روتکټونو څخه خ خلاصوي. ستاسو سخت افیس کې ځینې محدودیتونه شتون لري، مګر د دې تشارح په کارولو سره، تاسو کوډ بیا لیکي ترڅو خپلواکي ترلاسه کړئ.

• بل ګام: د پروتوکول ۱۷ ته لاړ شئ د عصبي-ژینیټي سختوالي لپاره.
• وضعیت: ترمیم تطبیق شوی.

پروتوکول ۴۲ پای ته ورسیده - د ویروس ضد دیوالونو تنظیم کول.

A-02 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
سیفیلیس
څلور مرحلې، یوه ټکونکې، او هغه نورو سیفیلیس چې رامنځته کیږي کله چې څوک سکرین نه کوي.

سینټورین لاګ
امریکا متحده ایالات کې، ۲۰۲۰ کال او ۲۰۲۲ تر منځ، سیفیلیس ناروغۍ د قضیو شمېر دوه برابره شوی و. هغه خلک چې د ناروغۍ لوړې کچه لري، هغه ډلو ته اړه لري چې دا کتاب یې هدف ګرځولی دی.
په تنهایي کې، سیفیلیس څلور مرحلې ته ځان لیږدوي: چانکر، سیستمیک، خفېدل، او بیا هغه مرحله چې په بېرته راځو تریا کووني شرایطو کې معمولا نه وینا کیږي: نوروسیفیلیس. د مرکزی عصبي سیسټم ته د غیر قابل بیرته راستنیدو زیان. د خټو په ځیر ذهني کمښت. حرکتي اختلالات. هغه رواني ځرګندونې چې اکثراً بل څه ته منسوبېږي، پرته له دې چې دا د واقعیت نه وي.
درملنې، که د لومړیو درېو پړاونو په جریان کې تشخیص وشي، یوازې یو ځل بنزاتین پنی سیلین (benzathine penicillin) ورکول کیږي. دا هیڅ ډول مدافعې یا علاج نه دی. یوازې یو ټاکلی شوت دا ازمېښت یو معمول وینې ازمېښت دی.
د نیورو سیفلیس په کچه کې هیڅ ډول درملیاتي منطق نه شتون لري. د دې دلیل یو منظم مسله ده: هغه خلک چې ترټولو لوی خطر لري، ډېر احتمال لري چې عادي، بې قضاوت درملیاتي پاملرنه ترلاسه نکړي. دا مقالې په مستقیمه توګه دغه غوښتنځای ته ځواب ورکوي.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.
ترپونېما پالیډم عفونت (سیفلیس): ژینیټیک، عامه روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو نفوسونو په کچه.

لومړی برخې: سیفیلس ناروغیو کې ژینټیک، روغتیا او ټولنې تر مینځ معقدې اړیکې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وېښولو.
سپیروکیت لخوا لامل کیږي، لا هم یوه مهمه نړواله او سیمه (Treponema pallidum) سیفلیس، چې د ټرپونیمې پاډیډم ایزه عامه روغتیا ګواښ ده. په متحده ایالاتو کې، قضیې خورا زیات شوي: له ۲۰۰۲۰ کال څخه تر ۲۰۱۲۲ کال پورې، د راپور او فلوریدا تل په ،(معلومات CDC د) ورکړل شویو قضیو شمېر ۱۱۵۰۰۰ څخه تر ۲ ورځۍ زیاتو (۲ ورځنۍ) پورې لوړ شوی پې ګروپونو کې، د MSM د .(ډلو کې لوړ نسبي کچه لیدلې ده MSM فورت میرز/لی کاونټي د) مشر دولتو کې شامله ده لومړي/دوهم سیفلیس نسبي کچه د نویو قضیو له ۷۰٪ څخه زیاته ده په ځینې سیمو کې، چې دا د جنسي اړیکو، غیر علامتی شتون او هم‌پورې شرایطو له امله ده. مواد د استعمال (کیم سکس، میتامفیټامین). غیر معالجه شوې سیفلیس د درېو مرحلونو له لارې پرمخ ځي (لومړنۍ زخم ← ثانوي خارش ← پټه دوره ← درېیمه عصبي سیفلیس/ګومز/د زړه او وینې ناروغۍ)، چې په عصبي سیفلیس کې غیر قابل برقراري عصبي سیستم ته زیان رسوي (ډیمینشیا، ټیبس ډورسالس، کم فعالیت (د عرضه اړخ MTHFR منینګوواسکولر پیښې). دا د عصبي جینومي ضعفونو سره هم مینه لري - لکه کارونکي د چې کولای شي د عصبي ،(د غوښتنې اړخ څخه کټکولیامین زیاتوالی) COMT Met/Met څخه میتایشن کمښت) او اندیښنې او د پاداش لټون حلقې ته وده ورکړي چې د لوړ خطر لرونکي جنسي چلند له لارې د impulivity، سمپراتورۍ، د خپرولو د خطرونو زیاتوي. د مخیندو تفتیش، درملنه او د خطر کمولو اقدامات اړین دي ترڅو د مخنیوي وشي. تاخلی مرحله د "کرنل خرابی" (عصبي سیفلیس) او د سود/ذهني روغتیا همغږي ستونځونو کمولو لپاره.

ب. زمینه برابرول: سیفیلیس اخته لپاره د مختلفو اړخونو او روغتیا پایلو په اړه معلومات.
سیفیلیس یو څو اړخیز حالت دی، چې د باکتریایي قوت، میشته جسمي مقاومت، چلندونو او جینټیکی استعدادونو لخوا اغیزمن شوی. دا انتقال په مستقیم ډول د مبتلا زخمونو له لارې رامنځته کیږي (جنسي، عمودي، یوازې خورا نادر حالت کې غیر جنسي). درېو: لومړنۍ (چینګر)، دویمه (د تښتي او سیستمیک نښو)، پټه (بدون نښه)، دریمه (ګمې، د زړه/عصبي سیفیلیس). په دوجنسي ناروغانو کې، د جنسي ارګانونو څخه بهرني سیمې (فک، مستقیم روده) غالب وي. میشته جینټیک ډولونه د DQB1 محافظتوي، ځینې HLA کلاس II الیلیلونه (بیاvoorbeeld، DRB1*15:01: پاکوالي او پرمختګ اغیزه کوي د سوزش اغیزې اغیزه کوي. پراختیا. د (TLR2، IFNL) او داخلي مقاومت پلی مورفیسمان (عصبي سیفیلیس خطر زیاتوي پروفایل ممکن په غیر مستقیم ډول د مزمنې ستونزې/د عصبي سمومیت له امله حساسیت زیات MTHFR/COM کارونکي یا د خطر وړ چلندونو لامل کیږي، که څه هم د سیفیلیس په مستقیمو ژینټیکي اړیکو محدودیت impulsivityکې، چې دا د شتون لري. پایلې غیر قطعی دي؛ لومړني درملنې له 95٪ څخه ډیرې قضیې علاجوي.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.
او نورو ګروپونو کې، د اخلاقي دقت ته اړتیا لري ترڅو د سترګې پټولو، (MSM) سیفیلیس په اړه بحثونه د مسي ځوانانو سرزده کولو یا د جنسي کړنډونو د ناروغۍ په توګه لیدو څخه مخنیوی وشي. د "اخلاقي ناروغۍ" په توګه تاریخي تشریح یې د تمایلو ته وده ورکړې ده؛ دا راپور بې طرفه، شواهد پراساس ژبه کاروي چې تمرکز یې روغتیا مساوات او خطر کمولو باندې دی. وړاندیزونه د ځانګړې رضایت، محرمانه سکرینینګ/درملنې، د لاسرسي وړ روزنې او غیر جبري کړنډونو ته وده ورکولو ته پراساس دي، چې د خپلواکۍ، جنسي هویت او انساني وقار ته درناوی کوي پرته له دې چې د اړونېوالي یا اخلاقي ناکامۍ په اړه څه تشریح کړي.

.دوېم. سیفیلس په اړه لنډ معلومات: خپرول، مخنیوی او درملنه

.د خپریدو او ناروغۍ بار
T. pallidum د مخاطي/ټکستې اړیکې له لارې خپریږي (جنسي: واجینا، مقعدي، شفوي؛ عمودي: زوکړی). په مساوح جینسي عملونه کوونکو کې، مقعدي/شفوي زخمونه عام دي؛ د لامل پرته خپرول خپریدو ته لاره هوارده کوي. عصبي سیفلیس (د مغزي غشا، د مغزي رګونو، عمومي ضعف، د لرې پواسطې ضعیف کیدل) په ۶-۱۰٪ غیر درمل شوي قضیو کې په ګډون کې خطر لوړ دی HIV رامینځته کیږي، چې د.

.ب. مخنیوی: سکریننګ او چلندیزې ستراتیژۍ
هیڅ واکسین شتون نلري؛ مخنیوی د سکریننګ، درملنې په توګه مخنیوي او خطر کمولو پر بنسټ دی. سی ډي سي (CDC) کلنۍ/ څو نقطې سکریننګ (سرولوژي + ضایع شوي حجې لرونکي پیښیږي) لپاره وړاندیز کوي، په ځانګړي ډول د ناروغانو لپاره چې ډېر شریکین لري یا غیر ثابت کاندوم کاروي. چلند کوډونه: کاندومونه خطر کموي (مګر له منځه نه وړي)، حالت پاملرنې سره یوځای کړئ HIV / تفکیک/حالت خرګندول، ملګري ته خبر ورکول. د پی آر ای پی.

.سی. درملنه: د انټي بایوتیکونو په واسطه علاج کېږي
سیفلیس خورا آسانه علاج کیدای شي. د سی ډي سي وړاندیز شوي طریقې (۲۰۲۱ لارښودونه، مداوم څارنه):

- لپیلې/دواړه/لومړنۍ پټې مرحلې: بنزاتین پنی سیلین جی، ۲.۴ ملیون واحدونه، یو ځل په عضلوي سپانس کې ټکولو.
- تاخیری، پټې او نامعلومه دوره/درجه دریمه (غیر عصبي): بنزاتین پنی سیلین جی ۲.۴ ملیون واحد په میاشت کې یو ځل د عضلې له لارې × ۳ ټوکونو.
- نورو سیفیلیس: مایع کرسټالین پنی سیلین جی ۱۸-۲۴ میلیون واحد په ورځ، د ویني له لارې (یا پروکایین پنی سیلین + پروبینیسیډ بدیل).

ډوکسی سایکلین یا ټټرسایکلین بدیلونه د پینیسلین حساسیته لرونکو لپاره (غیر باردار). درمل درولو پایله څارنه (سرولوژیکي تعقیب) په ۶/۱۲ میاشتو کې. شریک درمل درول اړین دي.

په زیاتیدو سره د وینې نښه ABCB1 A/A ز عامې دي، اوCYP کارونکي د جینومیکي معلوماتو پراساس، چې ښیي چې ډېرې لوړه ده، دا په دې معنی ده چې عادي پینیسلین مقدار مناسب دی، خو که ناروغۍ عصبي سیستم ته خپریږي (نورو سیفلیس)، ټیټ فعالیت د درمل درولو پر مهال د مقاومت زیاتولو لپاره فولیک اسید MTHFR. نو باید د مخ پوښتنې لپاره چمتوالی ولري ملاتړ وړاندیز کوي.

.د سیفیلیس په اړه د ژینټیک او فارماکوژینومیک عوامل

.الف. د پرمختګ او عصبي سیفلیس لپاره ژینیټي حساسیت
چې د عصبي سیفلیس پر DRB1*15:01، بیا په ډاګه) تغیرات II کلاس HLA. د کورنۍ جینیټیک اغیزې د پایلو باندې نښه لري دا تغیرات د آنټیجن وړاندې کولو او سوزش کچې اغیزه (الیلونه چې د خطر زیاتولو DQB1 وړاندې محافظت کوي؛ ځینې د باکتریا پاکوالي باندې تاثیر لري. هیڅ قوي مستقیم اړیکې شتون نلري (TLR2، IFNL) کوي. د طبیعي مقاومت جینیټیک ممکن په غیر مستقیم MTHFR + Met/Met COMT سره د سیفلیس په اړه، مګر کارونکي ته کموالی MTHFR/COMT ډول د ستونزې زیاتولو له لارې خپریدو / لټون او عصبي سوزش کچې د عصبي سیفلیس کې د عصبي التهاب زیاتولو.

.ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه توجهات
د معمول مقدارونو ملاتړ کوي UGT's او CYP's پینیسلین د خپروالی په مستقیم جینوم اغیزې نه لري؛ کارونکي عادي س علاج لپاره ګټور وي، مګر د عصبي ممکن عصبي سیستم ته نښه کول زیات کړي—دا د نوروسي ABCB1 A/A فعالیت په درملنې دوره کې فولیک اسید/د ویټامین MTHFR سمونیت لپاره څارنه وکړئ. کم ملاتړ غوښتنه کوي B.

.چارم: کلیدي ډلو کې خپرېدل او د خطرونو
په متحده ایالتونو کې د مواردو شمیر په کال کې له ۲۰۰،۰۰۰ زیات دی؛ د ناروغانو اکثریت چې لومړۍ او ثانویري، هغه دي چې د نارینه وو سره اړیکې لري. په فورت میرز/لي کاؤنټي کې د نارینه وو سره اړیکې لرونکو کسانو کې دا وبا زیاته ده. عوامل: په ګډه اخته والی. د کارونکي عصبي-ژینیټي ستونې HIV ډېر ملګري، پرته له کنډوم جنسي عمل، کیمیکل استعمال کول، او ممکن د چلن د پراخوالي له لارې زیات شي (COMT/MTHFR).

.V. د مخنیوي ستراتیژي: سکریننګ، درملنې په توګه مخنیوی، او عامې روغتیا نښلۍ
په ځانګړي ډول د نارینه وو لپاره چې د نارینه وو ،(ټرپیونمال تایید + RPR/VDRL) د سرولوژیکي سپړنې ته لومیتوب ورکړئ سره اړیکه لري (په کال کې یا دریو څخه تر شش میاشتو پورې، د لوړ خطر لرونکو کسانو لپاره). دا د پینیسلین علاج، شریک

پاملرنې سره ترکیب کړئ. هیڅ اجباري نه ده - تمرکز وکړئ د ستونې څخه خلاص، د PrEP/HIV خدماتو او یوټیم شوي لاسرسی وړ خدماتو باندې.

د اخلاقي او ټولنیزو مسایلو په اړه.

د سکریننګ باید د ګټو (د نوروسیفیلس مخنیوی) او زیانون (سترګه، ډیرې ازمایښتونه) تر منځ توازن ولري. په مسي ځوانانو کې، بې دریځه وړاندیز باور رامینځته کوي. د انصاف غوښتنې له امله باید د لږتیا لرونکو ګروپونو لپاره د لاسرسي خنډونه هیر شي څو چې نامطلوب اغیزات کم شي.

VII. حوالې.

(د جنسي ناروغیو CDC مرکزي معلومات د اوسنۍ سرچینو له مخې ترکیب شوي، چې په ۲۰۲۶ کال پورې تاریخ لري، پشمول د مرکزي تحلیلونو په اړه معلومات PubMed، درملنې لارښودونه، فلوریدا د عامې روغتیا د څارنې راپورونه د سیفیلس په اړه په ځینې ژیتیکي مطالعې د سیفیلس پرمخ بوختیدو کې، او د HLA/TLR غالبیت/نورو سیفیلس خطرونو سره، او د MSM د درملو په اړه فارماکوژینومیک بیاکتنې د انټی بایوتیکونو لپاره.)

A-03 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
ګونوریا
د ضدچپکښ مقاومت او د ساده درملنې لپاره د فرصتونو کمیدل.

سینټورین لاګ.
ګونوریا په دې مخکنیو کلونو کې د یوې مداوای شوي بیکټریایي اخته ناروغۍ مثال و. درملنې لاره ساده وه، شفایي نرخ لوړ و، او کینیکل کتنه لنډه وه.
دا بدلون راغلی دی. سیپروفلوکساسین مقاومت اوس ځینې خلکو کې ۹۰٪ څخه زیات شوي. سفټری اکسون مقاومت - چې اوس مهال لومړۍ انتخاب علاج دی - په څو کلونو کې د ۱٪ څخه تر ۵٪ پورې لوستل شوي، او وړاندوینه ده چې دا کچه به لا هم وده وکړي. هغه درمل چې مور یې باور کاوه، د دوی د زیاتې استعمال له امله بېرته نه شتون کوي.
دا د دې لارښودونو په تعقیب کوونکو لپاره اضافي پیچلتیا ده: ډیری ګونوریا اخته کونکي هیڅ ډول لامل نه لري. هغه څوک چې اخته شوې ده، پوهیږي نه چې اخته شوې ده. هغه شخص خپروئ. هغه شخص ووینځل کیږي ځکه چې هغه ښه احساس کوي.
ډلو کې، د ناروغیو زیاتې برخې په نورو بدنونو باندې موندل کیږي، لکه د روده او غاښونو سیمې، او دا (MSM) د مساجدې هغه سیمې دي چې یوازې یو ځای ته د ازمویني په واسطه اکثراً له پامه غورځیږي.
دا مقاله اوسنۍ مقاومت شرایط، اړین د څو نقطو پراخې ازمویني پروټوکول او دا په ګوته کوي چې ساده درملنې لپاره فرصت څومره مهمه ده.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.
د ناروغیو په اړه معلومات: ژینیټیک، عامې روغتیا او اخلاقي (Neisseria gonorrhoeae) نیسری ګونوری مسایل د لوړ خطر لرونکو وګړو په کچه.

لومړی برخې: د ژینټیک، روغتیا او ټولنې تر منځ معقدې اړیکې په ګونوریا اخته کیدو کې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په ویښولو.
یو مهم باکتریایي جنسي ناروغي دی چې د نړۍ په کچه پراخه اغیز لري، شاوخوا ۸۲ میلیونه نوي قضیې په کال کې راپور ورکړل شوي دي، چې دا شمېر ۱۵ تر ۴۹ کلونو پورې د عمر لرونکو ناروغانو په ګډه ده. (Neisseria gonorrhoeae ګونوریا) ۷.۲٪ خپرښت لا هم لوړ دی، د نړۍ پراخې تخمینات شاوخوا ۸۲ (MSM)، د ناروغانو په ډله کې چې د ناروغۍ اړیکو سره لري دي، له ۲۰۰ څخه تر ۲۰۲۲ کال پورې د میتا-تحلیلونو په اساس، چې اکثره دا خپرښت د جنسي ارګانونو (۶.۰–۸.۵ ۹۵٪ CI: څخه بهرنیو سیمو کې لوړ وي (د روده او غښنه.
متحده ایالتونو کې قضیې په ۲۰۱۴ کال کې شاوخوا (voorbeeld، نړۍ وروسته رجحانات د ځینو سیمو کې کمیدل ښیي بیا) د زیاتیدو لړۍ یوه (AMR) مګر ضد مایکروبیوتیک مقاومت ،(۱۰٪ کمښت لیدلی دي، چې دا شمېر ۲۰۱۳ کال ته پرتله دی د ۲۰۲۲-۲۰۲۴ کلونو د معلوماتو له مخې، سفټری اکسون مقاومت له ۰.۸٪ څخه تر ۵٪ پورې او WHO فوري ګواښ ده: د سیفیکسم مقاومت له ۱.۷٪ څخه تر ۱۱٪ پورې زیات شوی دی، په داسې حال کې چې سیپروفلوکساسین مقاومت ۹۵٪ دی.
چې COMT Met/Met ټیټ فعالیت او MTHFR، بیا په بله ویلو) دا هغه څه دي چې د نورو ژینیټي ضعفونو سره یوځای کیږي د خورا زیان رسونکي اغیزې رامینځته کوي، د ځنډیدو، د خوښۍ غوښتنې او نورو کړنو لامل ګرځي چې ممکن د ناروغۍ ځارنه اړین AMR فعال سکرینینګ، درملنې او د .(خپرولو خطر په کیم سیکس یا د ډیری شریکانو په شرایطو کې زیات کړي خطر کم کړئ او .(زیاتوالی شامل دی HIV چې پکې د ناروغۍ خپرول، اپیډیمیټس او) دي ترڅو د ستونزو مخه ونیول شي هغه ډولونه مخنیوی وکړئ چې علاج نشي کېدای.

ب. زمینه برابرول: ګونوریا ناروغیو او روغتیا پایلو د څو اړخیزې طبیعت.
ګونوریا په ناروغیو کې ډیرې عوامل شتون لري، چې د باکتریایي ډولونو قوت، میلمستون د مقاومت ځواب، چلند او جینیټیکي وړاندوینې لامل ګرځي. د نورو بدن برخو (د روده، حلقې) ناروغۍ اکثراً په همجنس لویان کې شتون لري، چې ډېر وختونه یې کومه لاره نښه نه ویږي، دا چې د ناروغۍ خپریدو ته زمینه برابره کوي. د ادرک ناروغۍ ممکن د لیکیدو یا درد لامل شي، مګر د روده او حلقې ناروغۍ اکثراً هیڅ ډول لاره نښه نه لري. د دې ناروغیو له امله نور مسایل هم شتون لري، چې پکې د پراخه تر لاسه کولو/خلکو ته د انتقال خطر زیاتیدو شامل دي. د میلمستون جینیټیکي ځانګړتیاوو HIV او د (DGI) ګونوریا په ناروغۍ د ناروغۍ سره خپریدو، دوامدې والي او شدت باندې اغیزه کوي؛ د (پلی مورفیزمونه TLR، بدلونونه II کلاس HLA لکه) د خطرونو زیاتوالی. دا راپور ګونوریا په یو کنټرول (SUDs) چاپیریال عوامل لکه د اقلیت ستونې او د ځناخټیار موادو استعمال وړ بیولوژیکي خطر په توګه لیدل کیږي، چیرې چې جینومیک د خطرونو په ویشلو کې مرسته کوي، مګر چلند او سیستمیک مداخلې عمودی کنټرول لپاره لومړی اهمیت لري.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.
ګونوریا په د وسوسیو تر منځ او د سیمه ایزې ډلو په ګډو خبرو کې، اخلاقي سختۍ ته اړتیا ده ترڅو د جنسي چلندونو د سترګه کولو، سرزدو یا ناروغۍ په توګه لیدو مخنیوی وشي. د تاریخي اخلاقي فریمنګ د جنسي ناروغیو لخوا د تمایز او بیا تمایز وده کړې ده؛ دا تحلیل د روغتیا د برابرۍ او خطر کمولو باندې تمرکز کوي، د دقیق او بې دریځ ژبې کارول. وړاندیزونه په رضاکارانه، محرمانه سکرینینګ/درملنې، د خدماتو پراختیا او غیر جبري کړنډونو باندې ټینګدي دي، چې د خپلواکۍ ته درناوی کوي، همداشان د توپیرونو هڅولو پرته، د فردیت یا ټولنیز رولونو په کمزوري کولو نه.

لیدلوري: خپرېدل، مخنیوی او درملنه (Neisseria gonorrhoeae) د نایسریا ګونوری.

الف. خپرېدل او ځایي بار.
ګونوریا د مخاطي اړیکې له لارې خپریږي (یوترال، رکتال، فارنژیال، سروکال). په مسامنو ناروغانو کې، د جنسي ارګانونو څخه بهرني مبتلاؤ عام دي: رکتال (ډېرې شتون لري، اکثره غیر علامتی پروکټیټیس خطر)، فارنژیال (د شفاهي اړیکې له لارې خپریدو ته مرسته کوونکي)، او یوترال (علامتونه ممکن وي). د غیر علامتی خپرولو لامل تر ټولو زیاته خپریدل ده.

ب. مخنیوی: سکرینینګ او چلندیزې ستراتیژ.
هیڅ واکسین شتون نلري؛ مخنیوی د څو نقطو څخه سکرینینګ، درملنې په توګه مخنیوي او خطر کمولو پر اساس دی. سی لپاره (MSM) د ټولې لیدنې لپاره (یا د لوړ خطر لرونکو کسانو لپاره ۳-۶ میاشنۍ) د مسټی ځواکمن سپیندو (CDC) ډي سي هرسال سکرینینګ وړاندیز کوي. چلند کوډونه په ثابت ډول کنډومونو کارول (خطر کموي)، سروسورتنګ/حالت افشا کول، د باکتریایي جنسي ناروغیو ککړتیاوو کمولو (DoxyPEP) شریک اطلاع رسي او کم شوي شریکیان شامل دي. ډوکسی پیپ لپاره امید راوړي، مګر دې ته اړتیا ده چې د مقاومت لرونکي میکرو بکتریایي ځارنه وشي.

سی. درملنه: د علاج وړ، مګر د مقاومت په وړاندې ستونیزه.
ګونوریا درملېدلې شي، مګر د مقاومت له امله د درملو انتخاب محدود دی. د سی ډي سي لخوا وړاندیز شوی علاج (تر ۲۰۲۱ کال پورې، او په دوامدار نظارت سره):

- ترجیحی: سیفتریاکسون ۵۰۰ ملي ګرامه، یو ځل په عضوي ډول ورکړئ (د ساده تناسلي، مقعدي او حلقوي ناروغیو لپاره).
- که کلیمیدیا رد نشي: ډوکسی سایکلین ۱۰۰ ملي ګرامه په دهق ډول، دوه ځله ورځ کې د ۷ ورځو لپاره ورکړئ.

بې کچلې علاجونه (لکه ګینټامیسین + ازیثرومایسن) د سیفالوسپورین حساسیتونو لپاره یا شکمن مقاومت لپاره. د ختک د ناروغیو یا درملنې ناکامي په صورت کې، د شفایي ازمېښت وړاندیز دی. د بیا اخته کیدو مخنیوي لپاره، شریک درملنه اړینه ده. د سیفټریاکسون/سیفیکسیم مقاومت زیاتیدو ته اړتیا ده ځارنې او احتمالي راتلونکي بدیلې (لکه ژېرنیز توکي).

دختریای او فارماکوژینومیکي عوامل په ګونوریا کې.

ا. د سیندونو لپاره ژینیټي حساسیت او دوامدېوالي.
د خوشحالي (بدلونونه DRB1/DQB1 بیا په ډر) الیلونه HLA د کلاس II د میزبان ژینټیک د ګونوریا پایلو باندې اغېزه کوي. د (پلی مورفیزمونه TLR1، TLR2، TIRAP) سره تړلي دي، په پرتله بیا د دوام/شدت سره. د طبیعي مقاومت ژینونه حساسیت اغېزه کوي، چې د نسلي توپیرونو هم یادونه وشي (بیا د ځینو نفوسونو کې لوړ خطر لرونکي الیلونه). نور عوامل پیژینه ممکن په غیر مستقیم ډول د مزمنې MTHFR/COMT په ګډون سایټوکین لارې او اپیټهیلیل چسبند ژینونه. د کارونکي ستونزې/د سیتوتوکسیکیت له امله د خطر زیاتوالي ته لاره هوارده، که څه هم د ګونوریا سره مستقیم تړاک محدود دی.

ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه توجهات.
لکه) پروفایلونو په اړه معلومات CYP ډاډې رژیمونه (سیفټری اکسون/ډوکسی سایکلین) لږ اغېزه لري، مګر کارونکي د مدافعې ځواک د زیاتولو لپاره د فولیک اسید MTHFR د عادي دوزونو ملاتړ کوي. کم فعالیت لرونکی (CYP2B6 ګړندی لکه څنګه چې) کې *N. gonorrhoeae* ملاتړ وړاندیز کوي، چې دا د اخته/سترګیزې په وخت کې مهم دی. مقاومت په د بکتریا له خوا چمتو کیږي، نه د میزبان د جین معلوماتو له امله (میوټیشنونه د فلوروکینولون مقاومت راوړي gyrA.

د کلیدي نفوسونو په اړه خپرېدل او د خطرونو.
په ناروغیو سره مخ دي چې د نورو برخې یې اغیزمنوي: نړیواله کچه کې د ګونوریا کلکیټر سل٪ تر ۷.۲٪ پورې رسیږي، MSM د رکتال/فارنژیال ناروغیو نرخ لوړ دی. دلته عوامل شتون (مثبت یا کیم سیکس کارونکي HIV لکه) او د خطر لرونکو ډلو کې (COMT/MTHFR) لري لکه ګڼ شمېر مینه وال، پرته له کنډوم د رکتال/شفوي اړیکو او همغږیږي. د عصبي-ژینیټي فشار ممکن د ځنډ اغیزې په واسطه دا حالت نور هم خراب کړي.

V. د مخنیوي ستراتیژي: سکرینینګ، درملنې په توګه مخنیوی، او عامې روغتیا نښل.
ډول ترسره کړئ. دا د سیفټری اکسون پر Frequent سکرینینګ په کلني یا له دې ډېره NAAT د مسي ځوانانو لپاره، د مقاومت ځارنه antimicrobials پاملرنې سره ترکیب کړئ. د PrEP/HIV بنسټ درملنې، شریکینو خدماتو او یوځای شوي او دسترسی لرونکي خدمات وړاندې شي igma-free خورا مهمه ده؛ هیڅ اجباري امر نه دی - په دې ټینګار وکړئ چې ست ترڅو د مقاومت خپرېدو کمولو کې مرسته وشي.

دویزد: اخلاقي او ټولنیز مسایل.

د سکریننګ باید د ګټو (جدي کیدو/ایډز مخنیوی) تر منځ توازن ولري، د زیانون په پرتله (سترګه، ډیرې ازموینې). د مسیما لپاره، بې درېځه وړاندیز باور رامینځته کوي. د انصاف غوښتنې له پامه غورځول شوي ګروپونو کې د لاسرسي خنډونه هېر نه دي ترڅو نامطلوب اغیزات کم شي په داسې حال کې چې د مقاومت وده کوی.

VII. حوالې.

(References synthesized from current sources as of 2026, including CDC STI Treatment Guidelines, WHO EGASP AMR reports, PubMed meta-analyses on MSM prevalence/extragenital sites, genetic studies on HLA/TLR in gonorrhea susceptibility, and pharmacogenomic reviews.)

A-04 سانټوریان، ضمینه، کاغیز چلیمیدیا

ډېره عامه بیکټریلي جنسي ناروغۍ - خفه، انتقالېدونکې او په بشپړه توګه علاجېدلې.

سینټورین لاګ.

که تاسو د جنسي ناروغۍ پراخې خپریدو لپاره ډیزاین کوئ، نو تاسو به یې داسې جوړه کړئ چې په ډیری اغیزمنانو کې کوم لامل نشي، اسانولو سره چې دا ناروغي کولی شي د بدن مختلفو برخو ته خپاره شي، او یوازې هغه وخت درملنه وشي کله چې وموندل شي - پداسې حال کې چې ډاډ ترلاسه کړئ چې زیات شمېر ناروغۍ درملنه نشي کیږي ځکه چې دوی وموندل نه شو.

کلېمیدیا په دریو شرطونو سره سمون لري. دا تر ټولو عام باکتریایي جنسي ناروغي ده چې په نړیواله کچه راپور ورکول کیږي. د ټولو اخته شویو خلکو په اکثریت کې هیڅ ډول لاملات نه وي. که چیرې د روده د سیندونو ته اخته شي، نو د هغه روده او غدې ته د اخته کیدو په (urethral swab) خپرېدو خطر ۲ څخه تر ۳ ځله ډېریږي. او معیاري ادرکي نمونه برخې کې نه وي چې د ناروغي خپریدو لامل ګرځي، په ځینو ناروغانو کې دا ډېره عامه ده.

بلل کیږي، ۷ ورځې کارول کیږي، او دا ارزان او خورا (doxycycline) تصحیح خورا ساده دی. درمل، چې داکسی کلین دي، تر ټولو ښه به وي که چیرې دا ازموینه په دریو ځایونو کې وشي. د لوړ (swab) سویپ NAAT مؤثره ده. ازموینه یو خطر لرونکو کسانو لپاره، وړاندیز دی چې دا ازموینه هر ۳ څخه تر ۶ میاشتو پورې وشي.

باندې د درمل نه دی. باندې هغه کلاینیکي شرایط دي چې د دې امکان ورکوي چې څوک په شرم پرته دغه ازموینه ترلاسه کړي.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.

کلېمدیا ټراکوماټیس عفونتونه: ژینیټیک، عامه روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو نفوسونو په کچه.

لومړی برخې: د چلمیدیا عفونتونو په اړه ژینیټیک، روغتیا او ټولنې ترمنځ معقدې اړیکې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وېښښولو.

ځخه یو دی، چې هرساله میلیونونه (STI) کلیمیدیا تراکوماټیس اوس هم د نړۍ په کچه تر ټولو عامو بیکټریایي جنسي ناروغیو په منځ کې د MSM قضیې رامینځته کیږي او د نارینه وو په منزمه ډیره اغیزه لري. وروستۍ میټا-تحلیلونو (2000-2022) د ښیي، چې اکثراً د یوتریا یا فارنژیال سیمو څخه لوړه وي. (95% CI: 8.8–10.9) ٪رکټل کلیمیدیا پراخوالي تخمینه نږدې 9.9 مثبت کسانو یا HIV ډلو کې، رکټل اخته خورا عامې دي (بیا په بیلابیلو مطالعو کې لکه 18.3-8.8٪)، او دا نرخونه د MSM په هغه کسانو کې لوړ وي چې کیم سیکس کوي. طریقې. د علاج نشو شوي کلیمیدیا له امله جدي مسایل رامنځته کیږي، چې په اخذ/لیږد کې د خطر زیاتوالی (د رکټل سیمو لپاره ۲-۳ ځله) شامل دي، او HIV پکې د پروکټیټس، اپیډایډیمایټیس، او د MTHFR، بیا په ډاګه) همدغه راز نور جنسي ناروغۍ هم اسانه کوي. دا مسایل د عصبي-ژینیټي ضعفونو سره یوځای کیږي چې کولای شي د مزې ترلاسه کولو یا د ستونزې ،(چې د خفقان او تکړه کولو لامل ګرځي COMT Met/Met ټیټ فعالیت او له امله رامینځته شویو ګړنو له لارې د ناروغۍ خپرولو ته وده ورکړي. فعال سکرینینګ، درملنې او مخنیوي په ځیرکې ډول د لپاره، د مساوات لپاره خورا مهم دي MSM لوړ خپرولو لرونکو ګروپونو لکه.

ب. زمینه برابرول: ځلمیدیا ناروغیو او روغتیا پایلو د مختلفو اړخونو په اړه.

کلېمیدیا عفونتونه د څو عاملونو له امله رامنځته کیږي، چې پردې اغیزه کوي: باکتریایي ډول، میتکوالي ځواب ویال، چلند او جینیټیکي وړاندوینې. ډیری انتانات په عمومي توګه لیدل کې نه شي، په ځانګړي توګه د غیر تناسلي سیمو (د روده، حلقې) کې، چې دا د خپریدو او دوامدۍ کیدو لامل ګرځي. د نارینه وو په منځ کې، د روده او حلقې انتانات عمومي دي، په پرتله یو څه کم، مګر لا هم مهم دی. د ستونزو لاملونه د ودې له امله (لکه پروکټیټس، اپیډیمایټس) یا د نورو انتاناتو شتون وي. جینیټیکي د حساسیت، دوامدۍ کیدو او خوشې کولو اغیزه کوي، پداسې حال (ډولونه، داخلي میتکوالي پلیورمزمونه HLA لکه) عوامل کې چې چاپیریال فشار او ځینې ستونزې د خطرونو زیاتوالی. راپور د غیر قطبي بیولوژي پر اهمیت ټینګار کوي: ژنیټي معلومات مرسته کوي، مګر پایلې یې لټوي نه؛ چلند او سیستماتیک مداخلو کلیدي دي.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.

کلېمیدیا په مساجق ناروغانو او نورو ګروپونو کې د مناقشې لپاره اخلاقي دقت اړین دی، ترڅو د سترګو، سرزنش یا د جنسي ګړندۍ ناروغۍ په توګه تعریف وشي. د تیر وختونو په جریان کې د جنسي ناروغیو په اړه اخلاقي مسایلو یادونه د باور کمښت لامل شوی؛ دا تحلیل بې طرفه، شواهد پراساس ژبه کاروي چې تمرکز یې د روغتیا د برابرۍ، خطر کمولو او رضاکارانه مداخلو پر سر دی. د سکرینینګ/درملنې وړاندیزونو په اړه، موخه د لاسرسي، محرمیت او غیر جبري ګړندونو ته وده ورکول دي، چې د خپلواکۍ درناوی کوي، همداشان د توپیرونو په هکله خبرې کوي پرته له دې چې د فرد شخصیت یا ټولنیز رول کم شي.

لړم، خپرېدل، مخنیوی او درملنه (Chlamydia trachomatis) د کلیمیدیا ټراکوماټیس.

الف. خپرېدل او ځایې بار.

کلېمیدیا د سږو تماس له لارې خپریږي (ژړې، شرنجي، او دهن څخه)، او د ناروغانو په بدن کې نور ځایونه هم اغیزمن کیدی شي: د روده کولو لپاره (ډیره عامه، اکثره غیر علامتی پروکټیټیس خطر شتون لري)، د غږ دنده (کم، خو مهمه)، او د اژنټ لاره (علامات ممکن وي). د ناروغ پرته خپریدل د ټولنې په کچه خپرېدلو لامل ګرځي؛ ډیری انتقالونه د علاماتو پرته رامنځته کیږي.

ب. مخنیوی: سکرینینګ او چلندیزې ستراتیژ.

د (CDC) هیڅ واکسین شتون نلري؛ مخنیوی د سکرینینګ، درملنې په توګه مخنیوي او خطر کمولو پر بنسټ دی. سی ډي سي مساجرو لپاره کلن/ څو نقطې سکرینینګ وړاندیز کوي (یوتریا، رکتال، فارنجیل)، په ځانګړې ډول هغه مساجرو ته چې ډېر شریکین یا غیر ثابت کوډوم کاروي. چلندیز اقدامات کې کوډومونه شامل دي (ثابت کارول د خطر کمولو لپاره مهم دی)، سروسورتینګ/ وضعیت افشا کول او شریکو ته خبر ورکول. ډوکسی پیپ (د درملنې وروسته ډوکسی سایټین) د باکتریایي جنسي ناروغیو په کچه ښه پایلې لري، مګر د مقاومت لپاره څارنه اړینه ده.

سی. درملنه: د انټي بایوتیکونو په واسطه علاج کېږي.

کلېمیدیا په کلینیو ډول درمل کیدونکی دی. د سی ډي سي وړاندیز شوي علاجونه:

• ترجیحی: ډوکسی سایکلین ۱۰۰ ملي ګرامه شفوي لارې له مخې، ورځ ته دوه ځله، د ۷ ورځو لپاره (د رګونو په ټکرونو کې غوره).
• بله لاره: ازیثروماسن ۱ ګرامه په دهن نه، یوازې یو ځل (د رکتال لپاره دا کم ترجیحی ده، ځکه چې د اغیزمنتیا له مخه کم دی).

در شفای ازمایش معمول نه دی، مګر د بارداری یا دوامدې نښو په حالت کې یې درناوی وشي. د شریک جلا کولو علاج اړین دی ترڅو بیا ککیدنه مخنیوی وشي.

دklamیدیا په اړه دژینټیکي او فارماکوژینومیک عوامل.

ا. د سیندونو لپاره ژینیتي حساسیت او دوامدېوالي.

د خلامیدیا پایلو په اړه میخانیکي معلومات:

* د پاکوالي یا (الیلونه DQB1، DRB1، ښلګه) ډولونه II کلاس HLA. ژینټیکي عوامل د خلامیدیا له پایلو سره تړلي دي دوامداره کیدو/شدت سره اړونده دي.
* د ځواب ورکولو اغیزه کوي؛ ځینې پولیمورفیسمان د ودې خطر یا ستونزې (TLR لارې، IFNL) د طبیعي مقاومت جینونه زیاتوي.
* د Integrity (ښلګه، خلکو فعالیت، ټریپټوفان متابولیزم او اپیتهیلیل-T په جنسي/رکتال ډولونو کې، ډیری ژینټیکي عوامل اغیزه کوي چې دا د کمزوري کیدو سره تړلي دي (CD151 eQTLs.
* کارونکي MTHFR/COMT پیژندتنه ممکن په غیر مستقیم ډول د مزمنې ستونزې/د سیټوټاکسیټي له لارې خپریدی خطر زیات کړي، چې دا د impulivity او د لیدو خطر یې زیاتوي، که څه هم د خلامیدیا سره مستقیم ټړون محدود دی.

ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه توجه.

مثال: ګړندی سی پی) ډاکسیسیکلین/ازیترومایسین ترتیبات عموما د جین کوډ تاثیر لری، خو کارونکي د سی پی پروفایلونه دا وښیي چې د مدافعې ځواک لپاره فولیک اسید اړین دی په MTHFR د عادي دوزونو ملاترتیا کوي. کم فعالیت لرونکی (2B6 داسې حال کې چې جسم خپریږي/ستریس لري.

چوار: کلکې ګروپونو کې خپرول او د خطرونو.

مثبت یا کیم سیکس HIV په نورو سیمو کې د زیان منک کچه لوړه ده: د روده د کلېمیدیا ۹٪ څخه تر ۱۸٪ پورې، چې MSM شرایطو کې ډیره وي. دلته عوامل شتون لري لکه د ګن ډاډونو شمیر، د محافظت پرته د روده سره جنسي اړیکې، او د نورو ناروغیو (COMT/MTHFR) ممکن د چلن په واسطه دا حالت زیات کړي.

V. د مخنیوي ستراتیژي: سکرینینګ، درملنې په توګه مخنیوی، او عامې روغتیا نښل.

چې مساوي ناروغ د لامل شي په څیو کې د اورد مهال لپاره شتون لري، نو دا مهمه ده چې د دې ناروغیو په اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

سکرینینګ پروګرامونه باید په ډیرو سایټونو کې وشي (هغه مساوي ناروغ لرونکي NAAT لپاره د (مردانو لپاره) د MSM کسان چې د خطر لوړې کچې سره مخ دي، هره میاشت یا درې میاشتې). دا پروګرامونه باید د ډوکسی کلین پاملرنې سره ترکیب شي PrEP/HIV درملنې، شریکینو خدماتو او یوځای شوي (doxycycline).

هیڅ اجباري شرطونه نه لري - تمرکز وکړئ په بېټرنیز، ستونازي نه لرونکي خدماتو باندې تر څو د له منځه وړلو موخو ترلاسه شي.

د اخلاقي او ټولنيزو مسايلو په اړه.

د MSM سکريننګ بايد د ګټو (جدي کيدو مخنيوی) او زيانون (سترګه، ډيرې ازموينې) تر منځ توازن ولري. په کې، بې دريځه وړانديز باور رامينځته کوي. د مساوات ته اړتيا ده چې د لږکيټو ګروپونو کې خنډونه هغو کسانو پورې اړه لري څوک چې د نامطلوبو اغيزو کمولو لپاره.

VII. حوالې.

(References synthesized from current sources as of 2026, including CDC STI Guidelines, WHO updates, PubMed meta-analyses on MSM prevalence, genetic studies on HLA/innate immunity in chlamydia persistence, and pharmacogenomic reviews.)

A-05 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
هیرپیس (HSV-1 او HSV-2).
ډې ترټولو بد فهم شوې عامې اخته - د سترګو په واسطه رامینځته شوې زیانونه او ساړه څه کوي او واقعیت څه دی.

سینټورین لاګ.
له امله خپریږي. دا یو له تر ټولو HSV-2 له امله او ۱۳ سلنې ته د HSV-1 هربس شاوخوا ۶۷ سلنه د نړ بالغ نفوس ته د عامو مداوم ناروغیو څخه دی.
د جنسي زخمونو سره ټړل شوی بدنامی په ډېرې کچې د دې کلینیکي شدت له درکولو څخه توپیر لري چې ډېر خلکو یې احساسوي. مګر دا بدنامي کلینیکي عواقب لري چې هغه نظری ندي.
جین ډول لپاره، چې د "ګریوان" عصبي توزیع په توګه تشریح شوی، هغه خجالت چاپیریال چې د هریز تشخیص له COMT د امله رامینځته کیږي - وړاندوینه شوې رد، د څرګندونې اندیښنه، او د تل لپاره خراب شوي احساس - دقیقا هغه ډول پایښت روانه ذهني فشار ده چې HPA محور فعالوي، د پخوانۍ مخ په کورټیزول سره ډوبوي، او هغه عصبي بیولوژیکي شرایط رامینځته کوي چې له همدې کبله بیرته راستنیدل احتمال لري.
د بدنامۍ احساس یوازې په ټولنیز لحاظ کې ناوړه نه دی، بلکې دا د درملنې له مخه بیرته راستنیدو یو خطر دی.
دا مقاله د انتقال تشارح شمېرې وړاندې کوي - کوم چې، د ورځنۍ درملنې او ثابت کونډم کارولو په شتون کې، کلنۍ د خپریدو خطر یې تر ۲٪ کموي. دا د معلوماتو ورکړې چارچادونه وړاندې کوي. دا هغه څه ثبتوي چې ستونزه واقعیا ده: یو خورا عام، خورا کنټرول وړ او خورا مدیریت وړ مزمن ویروسي اخته چې شتون لرونکي ټیکنالوژي کولی شي یې ښه کینډل.
شرم د هربس لپاره ترټول ډېر خطرناک شی دی، هغه هم د ناروغانو لپاره چې بیا په حالت کې راځي. دا نه د ویروس له امله ده.

لیکنیز حواله — بشپړ تخنیکي معلومات.
ژینیټیک، عامه روغتیا، او اخلاقي مسایل د لو خطر لرونکو انساني هربس وایرسونه (HSV-1 او HSV-2): نفوسونو په کچه.

لومړی برخې: ژینټیک، روغتیا او ټولنې تر منځ معقدې اړیکې په هربس اخته کیدو کې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په ویښولو.
ترمنځ، لا هم د نړ په کچه ترټولو عامو او مزمنو (HSV-2 او HSV-1) هیرپیس سیمپلیکس ویروس د لومړي او دوهم ډولونو ویروسي اخته کیدو څخه دي.
په نړیواله کچه شاوخوا شمېرونه ښیي:

• HSV-1 (په عموم ډول د فټو څخه) د سرپېخوالي په کچه تقریبا ۶۷٪ ده.
• HSV-2 (په عموم ډول جنسي) د وینې په نمونه کې شتون له مخې تقریبًا ۱۳٪.

خپرښت خورا لوړ دی - HSV-2 د تناسلي اندامونو کې د، (MSM) د نارینه وو په ګروپ چې د نارینه وو سره جنسي اړیکې لري حالت پر بنسټ د توپیر وړ ده اکثراً ۲۰٪ څخه تر ۴۰٪ پورې، چې دا د ډلې او.
خپرولو خطر هم تقریباً ۲ ځله زیاتوي په HIV تربدو خطر ۲ څخه تر ۳ ځله زیاتوي او د HIV یو مهم عنصر دی چې د HSV-2 هغه کسانو کې چې دواړه ویروسونه لري.

د تناسلي زخمونو د مزمنې، تکراري او خورا شرمونکې طبیعت له امله، دا ستونې د پام وړ ذهني بار، د جنسي روغتیا اندیښنې، د اړیکو ګډولو او - په حساس عصبي-ژینیټي نمرو کې - کولی شي د نشه مخدراتو لټولو د چلندونو لپاره یو قوي تحریک/تقویتونکي وي.

ب. زمینه برابرول: HSV عفونت او پایلو د څو اړخیز طبیعت.
HSV لومړنۍ اخته وروسته، د حسی غوروتو په حجاب کې د ژوند لپاره خپریږي.
د ناروغۍ خرګندونې د ګڼو تعاملاتو تر منځ د پیچلې اړیکې له امله ټاکل کیږي:

• ویروسي عوامل (سرې ډول، سویه، او اخیستو پر مهال د ویروس مقدار).
• د بدن طبیعي او تطابقي مقاومت ته کورونه درکوي.
• جینیټیکي مقاومت د بدلونونو څانې.
• چلند د لیدو نمائنې
• د رواني او ټولنیز ستونزې کچه
• همغږي د ناروغیو (په ځانګړي ډول ویډز).

اخلي، دا ويروس د ژوند لپاره خپروي، خو کلينيکي څرګندونې (د وباونو تکرار/شدت، HSV له دې سره، چې ډېرى کسان چې د ويروس خپرول او د خپرولو خطر) په پراخه کچه فردي توپيرونه ښيي - چې ډېره يې جينيټيکى عوامل اغيز لري.

سى. اخلاقي چارچوب او حساسيت.

هيڅ ډول بحث د تناسلي اندامونو هربز په اړه بايد خورا احتياط سره وشي.

د جنسي لېږد، ښکاره زخمونو، د ژوند په اوږدو کې دوام لرونکي حالت او خورا قوي ټولنيز سترګو په ګډه اغيزې له مخينه، د تاريخ په اوږدو کې د پراخې شرم، ځان په تورولو او ټولنيز جلاوالي لامل شوي دي.

دا ليکنه هر هغه ډول تفکير ردوي چې د اخلاقي ناکام، "نا پاکوالي" يا بې لارې ژوند په اړه وايي.

پېل د زيان کمولو، واقعي خطرونو په ويارې کولو، خپرېدو کمولو او ذهني ستونازو کمولو هدف دی - نه قضاوت.

ليد: خپرېدل، طبيعي تاريخ او کلاينيکي اغيز HSV-2 او HSV-1 دويمه. د.

ا. د خپرېدو لاره.

• HSV-1: عموماً دهن څخه دهن ته، مګر د دهن څخه تر جنسي غړو پورې خپريدو هم ډېره مهمه ده (په ځيرکې د ځوانانو په ګروپونو کې).

• HSV-2 → عموماً د جنسي عضوانو تر منځ انتقال، مګر همدارنګه د جنسي عضوانو څخه تر شفاه پورې.

مهم عصري واقعيت:

HSV-2 (په لامل ګرځي، نه HSV-1، ډېرې لوړ دخلکې هيوادونو کې، اوس مهال د جنسي خارش په ډېرو نويو مواردو کې ځانګړي ډول د ځوانانو او نارينه نارينه ګړو په منځ کې).

ب. طبيعي تاريخ او د پوټ غورځېدنه.

(HSV-2) يا سکريل (HSV-1) لومړي مبتلا کيدو وروسته، ويروس د پېرېفېريک عصبي رګونو ته وده کوي، بيا په ټريجيمينل ګنګليانو کې خپريږي.

د ژوند په اوږدو کې، د غير معمولي فعاليتونو مداوم دوره چې کوم لامل نشي کيږي → ويروسي خپرونه پرته له کومې ستونزې.

مرکزی عصري پوهه.

په علامتو پرته خپرېدل د ډېرو انتقالونو لامل دي.

معمولي د پوټ ويژې کچه (د ضد ويروسي درملو پرته):

- د جنسي اندامونو ناروغه: شاوخوا ۱۰٪ څخه تر ۲۰٪ ورځو پورې HSV-2.
- د جنسي اړيکو په ورځونو کې تقريبًا ۳٪ څخه تر ۷٪ پورې HSV-1.
- ډېر فردي توپير شتون لري (ځينې کسان د ۱٪ څخه لږ مقدار له لاسه ورکوي، نور بيا د ۳۰٪ څخه زيات).

سى. کلينيکي اغيزې پراخوالى.

• کامله غير علامتى، ټول عمر د درملو پرته ګرځېدل.
• بيا بيا راپورې کېدل، خو ډېر کم او لږ شدت لرونکي حالت.
• بيا بيا دردونکي خوندونه.
• شديد لومړنى اخته والى (HSV-2 په ځانګړې ډول نه وه HSV-1 هغه کسانو کې چې مخکې يې).
• خپرېدو او د وخېدلو احتمال (HIV) ډېرې شوې ايدز.

کنټرول کې د ژينيټيک او ايمونوجينيټيک عوامل (HSV) د هېرسپيس ويروس.

الف. مهمې جينيټيکي اغيزات د کلينيکي څرګندونې پر څرنګوالي باندې.

تر ټولو قوي او خورا تکراري اړيکو:

۱. HLA د دوهم کلاسې اليلونه.

• ځينې DRB1 او DQB1 جنيټي کوډونه د فراقيد او شدت په کچه قوي اغيزه لري.
• مثال: HLA-DRB1*15:01 اکثراً د خوندې کولو وړتيا لري.
• HLA-DQB1*06:02، ځکه چې دا د بد کنټرول سره تړاو لري.

۲. د بدو ايمونيټي جينونه.

• TLR2، TLR3، او TLR9 ډولونه د ژینټیکي بدلونونو.
• IFNL (لامډا انټر فی۱۱۶) ډولونه د تغیراتو لاره.

۳. د وژونکي ایمونوګلوبولین لرونکي ریسپټرونو (KIR) سره د HLA-C لیګانډ ترکیبونه.
→ د فعال شوي ویروس کنټرول لپاره د NK ځټو اغیزې.

۴. خلیا کیفیت-T عمومي مقاومت او.
ډیری کوچنټ تاثیر لرونکي، ډیرژینیتي عوامل، عمر او همغږي ستونزې.

Clinical translation
د "ښه ځواب ورکوونکو" HLA لرونکي او قوي داخلي نښې لرونکي کسان.
→ لږ تر ټولو وباګاني
→ کمې ښکدو نرخونه
→ د لیږد کم خطر

د "کم ځواب راکونکي" نښې لرونکي کسان.
ډیرې ځلونه د وبا خپرېدل.
ډیرې خوله شویوالی.
→ لوړ خپرېدلو احتمال.

چوار: اوسنۍ او راتلونکې مدیریت/ مخنیوي ستراتېژیې.

ا. د وباګانو کمونې (تر ټولو غوره طبي مداخله).
ورځنۍ د فشار کمونې درملیز علاج په ستونزې کې یو لوی بدلون راوړي.

• والاسایکلویر، ورځ په وړځ ۵۰۰-۱۰۰۰ ملي ګرامه.
جنسي اړخیزې سیمو کې د ناروغۍ خپرول تقریباً ۷۰٪ څخه تر ۸۰٪ پورې وي.
تر نامناسب شریکې د خپریدو احتمال تقریبا ۴۸٪ څخه تر ۷۵٪ پورې دی.

ب. دفاعي پرلایه او خطر کمونې ته د چلندونو.
• پټول + کنډم → د خپریدو خطر کموي.
• افشاګري + کنډمونه + ورځنۍ کمونې → د خورا لوی خطر راکمولو لامل ګرځي.
• دا د اوسني ټیکنالوژي سره ممکن شوې HLA → "ښه ځواب ورکوونکي" + سرکوب + ورځنۍ + کانډمونه + ځرګندیدل ترټولو ټیټ لیږد احتمال دی.

سی. د واکسین حالت (۲۰۲۵-۲۰۲۶ کلونه).
• اوسه تر اوسه هېڅ د مخنیوي واکسین شتون نلري.
• د کلینیکي ازموائنو کې ډېر شمېر درملیزو واکسینو مشتوملو کاندیدانو شتون لري (چې هدف یې د بیا رامینځته کیدو/د خپریدو کمول دی).
• تر لمړي ۲۰۲۶ کال په پیل کې، ډېر امیدمن کاندیدان د دوهم فاز په حالت کې دي.

V. عصبي ژینیت او رواني توپیرونه.

د میټ/میټ نښې لري (COMT) کم فعالیت او کوډیټور (MTHFR) د هغو کسانو لپاره چې دمښتېرانو:

• ځنډیز تناسلي ګرېز او لوړ ټولنیز سترګه نیولو.
د زغرې / شرم / د رد ګواښ د تولید لپاره قوي وسیله.
دا د مزه اخیستنې او نشو کارونې په څرنګوالي باندې خورا مهم اغیز کیدی شي.
→ د کلاسیکې جین-چارجر تعامل حلقې جوړولو.

له دې سره، د واقعي او جامع خطر کمولو په لټه کې داسې اقدامات شاملي دي:

۱. توند طبي سرکوب.

۲. سلاح ورکول/سناریو.
۳. شرم او د بدنام له منځه وړني کار.
۴. عصبي کیمیاوي مقاومت په مضبوطولو، د میتیلفولات لاره ملاتړ او د ستونزې کمونې لپاره.

د. لنډه خلاصه - د نن ورځې د ستونزو واقعي انځور.

لرونکي شخص لپاره (HSV-2 یا HSV-1) ځینې معلومات د تناسلي اندامونو هربز:

• ورځنۍ د ویروسونو کمونې لپاره درمل څښل.
• تل د کنډومونو کارولو ته دوام ورکوي.
• شریکیانو ته معلومات ورکول.
• د لومړۍ او حاد دورې نه دی.

د یوې ناروغې کورنۍ غړي څخه په کال کې د یوه بې‌علاجې ملګري ته د اخته کیدو خطر خورا ټیټ دی.
(ډیری څېړنې ښیي چې دغه شرایط په ګډه کې لږ تر لږه ۱٪ څخه تر ۲٪ کلن خطر شتون لري).

ایمونوجینټیک شالید هم درلوده HLA/ کله چې هغه شخص د مناسب.
→ د خطر احتمال لا کم شي.

پاتشنتانو لپاره د پایلې په اړه تشریح.

ستاسو د یوې خورا عامې، خورا قابل مدیریت او خورا کنټرول وړ د مزمنې ویروسي حالت شتون لري.
عصري وسایلو په کارولو سره، تاسو کولی شئ وباګانې ډیرې کمې کړئ، د ناروغۍ خپرول ډیر کم کړئ، او د خپریدو خطر هم ډیر کم کړئ.
دا د کړکیچن ژوند یا اړیکو د غیر قابل بیرته راګرځولو له منځه وړې نه ده.

دا یو د اوږدې مودې ویروسي حالت دی - لکه نورو ډیرو - چې کولی شي اوسنې ټیکنالوژي او چلند سره ښه کنټرول وشي.

بل ګام.
ښه درملتي واکسینونه + د ایمونوجینټیک خطرونو د لاملونو د تشخص پراخوالي + د ستونزې احساس کمولو لپاره دوام لرونکي کار.

END

A-06 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
انساني پاپیلوما ویروس (HPV).
واکسینونو له مخې د منع کیدونکي سرطان -- او هغه فرصت چې لا هم موجود دی.

سینټورین لاګ.
د نړۍ په کچه ترټولو عامې جنسي ناروغۍ ده. دا په مستقیم ډول د مقعدي سرطان، سروټري سرطان، حلقي سرطان، HPV سپرې سرطان او تناسلي غوچې لامل ګرځي.
خپرېدل ۷۴٪ ته رسیږي. د مقعدي سرطان شمیر په دې ډله کې تر ۸۵ مثبت نارینه وو په ګرو کې، د مقعدي HIV زیات کیدی شي په هر ۱۰۰,۰۰۰ کسه کلونو کې - دا یو خارقې شمیر دی چې که بل کومې ډلې ته راسي نو به یوه عاجل عامه روغتیا غبره راپورته کوي.
ته هدف لري - کله چې لومړۍ بارتیا مخکې ورکول شي، د واکسین په ډول HPV واکسین - ګارډاسیل 9، چې نړدې نهه ډول لپاره چې واکسین نه دي ترلاسه MSM د ناروغیو څخه د ژیان رسولو په موخه ۹۰٪ څخه ډیر منع کوي. د ۲۶ کلونو پورې د کړي، وړاندیز دی چې واکسین وکړي. هغه کسانو لپاره چې ۲۶ کلونو څخه زیات عمر لري او د لوړ خطر ګروپونو ته اړه لري، د دې په اړه د طبي متخصص سره خبره کول چې ایا واکسین لا هم ګټه درلوده، مهم دي.
دا د واکسین په واسطه مخنیوی وړ سرطان دی. واکسین شتون لري. دا سرطان مخنیوی وړ دی. دا مقاله تشریح کوي چې ولې دا خبره لا تر اوسه د لوړ خطر لرونکو نفوسونو کې د واکسین کچې په سطحه نه منعکس شوې ده.

لیکنیز حواله — بشپړ تخنیکي معلومات.
انساني پاپیلوما ویروس (HPV): ژینیټیک، عامه روغتیا او اخلاقي مسایل د لو خطر لرونکو خلکو په ګډون.

اخته کیدو کې HPV لومړی برخې: د جینیټیک، روغتیا او ټولنې تر منځ معقدې اړتیا په الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وېښولو.
ډولونو په (HR-HPV) په نړیواله کچه تر ټولو عام جنسي ناروغیو له جملې دي، او د لوړ خطر انساني پاپیلوما ویروس (HPV) واسطه مستقیم ټرون د سرطانونو سره لري، چې پکې شامل دي: سروې، مقعدي، حلقوي، ښځینایو، ښکنګو او واجي خپرول ۴۱.۲٪ نارینه وو ته رسي HPV مقعدي، (MSM) خوښې. د نارینه وو په منځ کې چې نارینه وو سره جنسي اړیکه لري د پېښېدو) لري، دا د مقعدي سرطانونو د لوړ خطر لامل ګرځي HIV نه لري، او تر ۷۴.۳٪ پورې هغه نارینه وو ته چې HIV چې له املې رامینځته شوې. HPV حلقوي سرطانونه چې .(نارینه وو MSM مثبت HIV کچه تر ۸۵ زیږدلو په سل زره کلونو کې او عصبي- (SUDs) په کې غالب وي. دا ستونزې د نشه مخدراتو استعمال HPV-16 همدا راز، ناروغان زیات شوي دي، چې ژینیټي بدلونونه چې ممکن د ستونزو له املې د ځوریدو یا مزه COMT او MTHFR ژینیټي ضعفونو سره هم مینه لري، لکه ترلاسه کولو په تمایلو اغیزې زیات کړي، چې دا د خپرولو د خطرونو کې مرسته کوي. فعال مخنیوی د واکسینیشن او سکرینینګ له لارې اړین دی ترڅو دا توپیرونه کم شي، په ځانګړی توګه هغه ډلو کې چې د خطر لوړه احتمال لري، لکه د او څو ملاتفتونه د خپریدو د امکاناتو زیاتوالی رامینځته کوي "chemsex" چیرې چې، (MSM) نارینه وو په منځ کې.

اخته کیدو او روغتیا پایلو د څو اړخیزې طبیعت HPV ب. زمینه برابرول: د.
اخته کیدل د څو عاملونو له املې رامنځ ته کیږي، چې پرې د ویروسي ډول، میشته سیستم غبرګون، چلند او جینیاتي HPV حساسیت جین" شتون نلري، خو ډیرجیني عوامل - په ځانګړي توګه د HPV" وړاندویني اغیزه کوي. که څه هم هیڅ یو ځانګړی مردانو تر منځ) MSM خوښې کولو یا دوامداره کیدو باندې تاثیر لري. چاپېریال شرایط، لکه HR-HPV ځایونو کې - د HLA او ژوندانه د خطرونو زیاتوالی رامینځته کوي. ،(HIV، بیا په بله ویلو) ګروپونو کې د ستونزې اغیزه، همغږي اخته (جنسي اړیکو پایلې له لنډمهاله اخته څخه تر دوامداره کیدو پورې اړه لري، چې دا د مخینه کینسر لرونکي ضایعیتونو (لکه د مقعدي داخلي نسج د غیر-طبیقي خوشبوي) او کینسر لامل کیږي. د جینیز معلومات وړاندیز کوي چې د خطر په ویاړنې لپاره لارې شتون په یو ټاکلي HPV لري، مګر دا غیر جینیز ده. دا ډول مداخلو، لکه واکسین کول، د مخنیوي لپاره ترټول مهمه پاتېږي. دا راپور سرنوشت نه بلبلوی، بلکې یې د کنټرول وړ بیولوژیکي خطر په توګه انځوروي، او پر شخصي، د مساوات پر بنسټ استراتیژیو تمرکز کوي.

اخلاقي چوکاټ او حساسیت سی.
او نورو لږ تر لږه ګروپونو کې د مناقشې ته اړتیا ده چې اخلاقي هوښیاره وي ترڅو د ستونزي یا ناروغۍ MSM په احساس مخنیوی وشي. د جینیټیک معلوماتو تاریخي ناوړه کارول په جنسي روغتیايي شرایطو کې د دې اړتیا په اړه رښا واچوي چې د غیر ټاکونکي ژبې کارول شي، او تمرکز د خطا پر ځای د روغتیا مساوات باندې وي. د واکسینیشن وړاندیزونو لومړیتوب ته وړیا لاسرسي، تر څو معلومات ترلاسه کړي او د خطر کمولو ته ځانګړی و، پرته له کوم اجباري امر څخه چې کولی شي خپلواکۍ ته زیان ورسوي. مداخلو هدف د ښه ژوند وده او د سرطان بار کمول دی، په مهرباني سره د شخصیت، جنسي هویت او ټولنیز رولونو ته درناوی کوي - دا د اصولو سره سمون لري. د ښو نیت، د انصاف او د شخص په درناوي له مخې.

دوهم. د HPV درملنه او لیدلوري: خپرول، مخنیوی او په اړه.

د خپریدو او ناروغۍ بار.

په ډله (MSM) په عمومي توګه د پوستکي تر پوستکي اړیکې له لارې، په جنسي فعالیتونو کې خپریږي، او د مساجقو HPV ډولونه (لکه ۱۶، ۱۸) تقریبا ۷۰٪ هغه سرطانونې محرک کوي HPV کې، د مقعدي او شفوي لاریونونه مهم دي. د لوړ خطر خپرول د هټرو سکس نارینه وو په HPV کې، د (MSM) له املې رامینځته کیږي، نړیوال سطح پر چې. په مساجقو HPV چې د پرتله لوړ دی، او ډیری جین ټایپونه شتون لري. د دې ویروس لپاره هیڅ درمل نشته؛ مدیریت د زخمونو هدف ګرځوي (لکه د لوړ درجې مقعدي داخل الیاسي نئوپلازیا لپاره د کاټ کول) یا د پاکوالي ملاټړ کوي. مداوم اخته کیدل د ایمونوډپریشن، سیګرټ څکولو یا د جینیټیک عواملو له املې زیاتیږي چې د ایمون سیسټم اغیزه کوي. څارنه.

ب. مخنیوی: واکسین کول لکه د عمده خوندې.

ډولونو ۱۶/۱۸/۳۱/۳۳/۴۵/۵۲/۵۸ HR-HPV د مخنیوي لپاره کارول شوي واکسینونه HPV (9-valent Gardasil لکه چې 9) د ډولونو ۶/۱۱ هدف ګرځوي، او کله چې د لیدو مخکې ورکړل شي، نو د واکسین شوي ډولونو په ناروغیو کې ۹۰٪ څخه LR او د اړونده آنال انترا اپیتهیلیل HPV کې اغیزمنتوب ۷۷.۵٪ کموالی دی په (مرسته کوونکو نارینه وو) MSM's ډیر کمښت راولي. د نیوپلازیا کې (د پروټوکول له مخې) او همدارنګه د آنوجینټل زیرو او دوامدې ټکرونو کې ډیر کمښت راولي. په حقیقت کې HPV شتون لرونکي معلومات ښیي چې ۵۹٪ اغیزمنتوب شتون لري د واکسین شوي ډولونو په آنال/مخکنی معمولې (زړه روغ کنټرول او منع کول) CDC. کې چې ۱۸ کلن یا لږ عمر لرونکي وي (مرسته کوونکو نارینه وو) MSM's واکسین کولو وړاندیز کوي د نارینه وو لپاره چې ۱۱-۱۲ کلنه وي، او دا هم تر ۲۶ کلونو پورې (او ځینو لوړ خطر لرونکو ډلو کې د دې نه وروسته). د جنسي لیدو په څیر حالاتو کې). د جنسي فعالیت پیل څخه مخکې واکسین کول ترټولو ښه فایده راوړي؛ د خطرناک موقعیت وروسته اغیزمنتوب محدود دی، مګر د درمل شوي کسانو په ګروپونو کې لیدل شوی.

سی. پرمختللي او چلند بدلون ورکونکي اقدامات.

ځواکېږي، د مستټیټي ناروغ له املې د سرطان د خطر لرونکي ناروغانو په منځ کې د د مدري او لوړ کیفیت انوسکوپي (anuscopy) لپاره کارول کیږي، ترڅو د سرطان مخکینې بدلونونو په وارخطا ډول وموندل شي. د چلند ستراتیژ (کنډوم، سیروسورتینګ، او کم شمېر شریکانو) د خپرېدو کمولو کې مرسته کوي، مګر دا لارې د واکسینیشن له لارې تر څو مؤثړي نه پاملرنه د واکسین کولو په اړه فرصتونه برابروي PrEP معادل شتون نلري، که څه هم، ګډ PrEP لپاره هیڅ ډول HPV دي. د.

د HPV په اړه د ژینټیک او فارماکوژینومیک عوامل.

الف. د دوامد او خوشې کولو لپاره جینیاتي حساسیت.

GWAS د او نامزد جین مطالعات HPV دوام په اړه ډیرجنیو اغیزونو باندې تاکید کوي. HLA تغیرات (لکه DRB1*13:02، DQB1*05:02 د آنتیجن وړاندې کولو او ایمون (محافظتي DRB1*15:03 چې د زیاتیدونکي خطر سره تړلي دي؛ په ځینو ډلو کې د خود بخښونکي پاکولو وړاندوینه (لپاره انټر فیرون ځواب IFNL3/4 لکه) سپیریشن اغیزه کوي. نور ځایونه جینیټیک-ایمون تعاملات ممکن د چلند خطرونو سره یوځای شي، MSM کوي. په لوړ خطر ګروپونو کې لکه MTHFR/COMT. تغیرات (لکه چې کارونکي پروفایل کې یاد شوي) په غیر مستقیم ډول د اکسیټوکسیسیټي یا استرس زیاتیدو له لارې ضعف سره مستقیم تړون محدود دی. ډیرجنی خطر درکونه. د پراخ شوي سکریننګ لپاره د HPV زیاتی کوي، که څه هم د استراتیفیکیشن فعال کول.

ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه توجهات.

واکسینو لپاره مستقیم جینټیک ټیسټ شتون نلري، مګر د ناروغ په علاج کې د مرستې لپاره د ژینټیکي خصوصیاتو HPV د پروفایلونه د واکسین د معمول CYP د کارونکي عادي. (له املې رامینځته شوی زخمونو باندې HPV بیا په) اغیزه شتون لري فعالیت ممکن د فولیک اسید سپارولو اړتیا ولري ترڅو د واکسین کولو استرس په جریان MTHFR متابولزم ملاټړ کوي؛ کم کې د ایمون سیسټم قوي شي.

چوار: کلکې ګروپونو کې خپرول او د خطرونو.

HPV په خپلو ځانګړتیاوو سربیره، ډیري ستونزي لري: د مقعدي سیند او (د نارینه وو تر منځ د جنسي اړیکو لرونکي MSM) چې له املې پې د مقعدي سرطان زیاتوالی عام، (لرونکو کې لوړه ده HIV چې دا شمېر) تر مینځ اړیکې شاوخوا ۴۱-۷۴٪ دي نفوس په پرتله ډیر دی. دلته ځینې عوامل شتون لري، لکه څو مینه وال، پرته کوډوم جنسي اړیکې، کیمیاوي توکو کارول او هم (مرسته کوونکي دوامداره والی-HLA بیا په ډاډه ډول) نور خپریونونه. د جین معلوماتو په واسطه رامینځته شوي ستونزې شتون لري چې دا ستونزې د هغه کسانو کې زیاتوي چې ژینیټي لحاظ نه کوي.

V. د مخنیوي ستراتیژي: واکسینونه، چلند بدلونونه او عامې روغتیا نښلې.

د ۹ واکسینونو لګولو ته د مساجړو لپاره تر ۲۶ کلنې پورې (یا که واکسین نه وي/زیږ خطر ولري، بیا هم) لومړیتوب ورکړئ. دا په سکریننګ، زیان کمولو او روزنې سره یوځای کړئ. پراخه پوښښ له "ټولنیز مقاومت" څخه ګټه پورته کوي؛ د مساجړو لپاره ځانګړي کمپاینونه د برابرې ته وده ورکوي. د اجباري کولو وړاندیز نه دی--د ښېرې، ستونزي مخنیوي پر تمرکز وکړئ.

دویزد: اخلاقي او ټولنیز مسایل.

مخنیوی کوي (په پیل کې د ناروغې په اړه د نارینه وو/تحتونی خطرونو Bias واکسین کول د ښځې په تمرکز سره د ځینو HPV کې، د جنسي روغتیا په اړه بدنامي کولی شي چې خلک واکسین ترلاسه کولو ته هڅوي؛ طبیب MSM ته پام نه دی شوی). د باور او بې قضا وړاندیزونه کلیدي دي. د اجباري پروګرامونو په اړه اخلاقي اندیښنې د خپلواکې په پرتله د عامې ګټې په اړه

دي—د زده کړې سره ملاتړونکي پروګرامونه ترجيحي دي. د انصاف غوښتنه هغه خنډونه هېر نه کوي چې ځينې خلکو ته د واکسين ترلاسه کولو کې ستونزې رامينځته کوي، څو چې د ناروغيو په اړه نامناسب او بې عدالتۍ مخنيوی وشي.

VII. حوالې.

(References drawn from current sources as of 2026, including CDC, WHO, PubMed/PMC, and peer-reviewed journals on HPV epidemiology, genomics, vaccination efficacy in MSM, and ethical frameworks.)

A-07 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
هپاتایټیس اې، بی او سی.
درې ویرې، درې د مخنیوي پروټوکولونه، او هغه چې اوس په اته اونۍ کې علاج کیدی شي.

سینټورین لاګ.
هپاتایټیس ای، بی او سی یو ډول نوم لري او د یوې غړې څخه اغیزمنېږي. د دوی کلاینیکي وضعیتونه، د مخنیوي اړتیاو او درملنې لارې په پراخه کچه توپیر لري.
هپاتایټیس ای یو حاد(حادې) اخته والی دی، چې د واکسین له مخې منع لیدلی شي او په ډیری کسانو کې ځان محدودوي. دا ټولنو کې د دې اخته والي څېړې تل یاد شوې دي. د دې مخنیوی ساده دی (MSM) واکسین دوه وزۍ لري. په مسلین.
هپاتایټیس بی د واکسین له لارې مخنیوی لیدلی شي او کولی شي په ۵-۱۰٪ بالغانو کې د مزمنې اخته کیدو ته وده ورکړي— هغه مزمنه اخته چې د لسګونو کلونو راهیسې سیروز او کبدی خلیا تولیدوي. دا واکسین دریو تنګه لري. د نارینه وو په ډلو کې، شمارې ګروپونو کې خپرښت ۸-۱۹٪ رسیږي.
هپاتایټیس سي هغه ده چې بدل شوه. په ۲۰۱۳ کال کې، مستقیم عمل کوونکي ضد ویروسي دوایان د شفای نرخونه تر ۵۰٪ لاندې تولید کاوه. تر ۲۰۲۶ کال پورې، دوی د شفای نرخونه ۸-۱۲ اونیو کې د ۹۵٪ څخه زیات تولیدوي. هپاتایټیس سي - هغه ویروس چې دریو لسیزو لپاره د کب ناروغۍ په ساحه کې ستر تاوان اړولی و - اوس، په اصل ډول، شفا وړ دی. د ډیری تشخیص نه شوي کسانو لپاره، د شفای مخننه دوا نه ده. دا تشخیص دی.
ټول درې یې د معمول وینې ازموینې له لارې تشخیص کیږي. ټولو دریو ته په مستقیم ډول د موادو استعمال تاریخ او چلند پروټایلونو سره اړتیا ده، چې د دې ټولنېدې په ټوله کې تشریح شوي دي. دا درې ځکه دلته دي چې پوهه مداخله ده.

لیکنیز حواله - بشپړ تخنیکي معلومات.
هپاتایټیس ای، بی او سی: ژینیټیک، عامې روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو نفوسونو په اړه.

لومړی برخې: ژینټیک، روغتیا او ټولنې تر منځ معقدې اړیکې په کبدی ناروغیو کې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په ویښولو.
له کبوالو سره د (HCV) او هپاتایټس سی ویروس (HBV) هپاتایټس بی ویروس، (HAV) دا راپور د هپاتایټس ای ویروس عمده عامې روغتیا په ستونزو پام وړ دی، په ځانګړې توګه هغه خلکو کې چې ګواښ لري لکه نارینه وو چې د نارینه وو سره نږدې اړیکې لري. جنسي اړیکې لري (MSM). د دې مړو له عواقبونو څخه ۹۶٪ جوړوي، لکه سیروز او هیپاټوسیلولر کارسینوما. په متحده ایالتونو کې، اټکل HCV او HBV شاوخوا ۶۴۰,۰۰۰ تر ۲.۴۹ میلیونه کسانو ته اغیزمن شي. ، د ځانګړې خطر لرونکو ګروپونو په مینځ کې، چې HBV کیږي چې پکې د ناروغۍ خپرېدو کچه لوړه ده، لکه د وسوسو تر منځ، چیرې چې دا کچه شمارې ډلو کې ۸٪ څخه تر ۱۹٪ پورې رسي. د استعمال کوونکو په ګډون، د ناروغۍ خپرېدو کچه د وسوسو په مینځ کې له 0.79 څخه تر (PrEP) اچ آی وی یا د پی ای پی 4.32 پورې ده، چې دا د غیر محفوظې جنسي اړیکو او کیمیاوي جنسي لوبو لکه کړنو له امله ده. دا اخته کول د اقتصادي سره تړلې درملنې لپاره سلیرون څخه (HBV) خورا لوی زیانونه لري، چې په متحده ایالتونو کې یوازې د بی لوړونکي ناروغۍ ډېرې پیسې مصرف کیږي. دا هغه اړتیا رپېږي چې هدف لرونکي مخنیوي او درملنې برنامې رامینځته شي. د کارونکي پوښتنه، په پراخه کچه (SUDs) چې د... هپاتایټیس ای، بی او سی، د نورو عصبي-ژینیټي ضعفونو او نشه مخدراتو استعمال د ناروغیو پورې اړه لري، چې د وبروسو ناروغیو تر منځ اړیکې په ژینیټیکی او چلنی عواملو باندې رښا ورکوي.

ب. زمینه برابرول: د هپاتایټس اخته کیدو او روغتیا پایلو څانګه ییز طبیعت.
د ویروسي اخته دي چې په عمومي توګه جګر اغیزوي، مګر د دوی خپرېدل، پرمختګ او پایلې د A، B او C هپاتایټیس معمولا حاد وي او ځان محدود کوي، چې د فضل-فم HAV. ژینیټیکي، چاپیریال او ټولنیز کچو د ګڼ عوامل له امله اغیزمنېږي کولی شي تر اساسي اخته پورې ورکړي چې د ژوند لپاره HCV او HBV خپرولو لاري څخه خپرېږي، په داسې حال کې چې جینونو کې شتون لري، د حساسیت او درملنې ځواب ویلو اغیزه کوي، HLA خطرونه لري. ژینیټیکي تغیرات، لکه هغه چې نفوسونو کې قناعت کموالی هم د دې په زیاتیدو اغیزې لري. د خپرېدو د خطرونو په اړه. MSM مګر غیر ژینیټیکی عناصر لکه عامې روغتیا پایلې ډېر اړخیزې وي، چې له همدې کبله جامعې کړنې اړینې دي، چې یوازې په جینټیک پورې محدودې نه وي. دا راپور ټینګار کوي چې پداسې حال کې چې د جینوم عوامل د توپیرونو سره مرسته کوي، دوی پایلې په ټاکلي ډول نه ټاکي؛ د چاپیریال مداخلو، شموله لکه واکسین کول او د چلند ستراتیژۍ، خورا مهم رول لوبوي.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.
هپاتایټیس په اړه څېړنې او مداخلو ته د اخلاقي سختۍ اړتیا ده، په ځانګړې توګه هغه ګروپونو کې چې ستونزیږي، لکه د نارینه چیرې چې تاریخي بدنام کول د باور کمښت لامل شوی دی. دا تحلیل د نږیوال روغتیا، (MSM) وو لپاره د جنسي اړیکو او بلومونټ راپور له اصولو سره مطابقت لري، چې د ګټې، د زیان نه کولو، عدالت او د شخص په درناوي (WHO) سازمان باندې تمرکز کوي. بحثونه د ستونزې ژبې څخه ډډه کوي، هپاتایټیس په توګه یو معالج وړ بیولوژیک حالت بولي، نه په توګه یو اخلاقي ناکامۍ. د اخلاقی اندیښنو په اړه چې د واکسین کولو امرونو سره ټراو لري—لکه خپلواکۍ په مقابل کې د عامې روغتیا سره—غږ کوي، دا اطمینان ترلاسه کوي چې وړاندیزونه د روغتیا د برابري ته وده ورکوي. د بېپروښۍ خلکو په اړه د تاوان نه کوي. هر ډول وړاندیز شوي اقدامات د رضاوندو، د لاسرسي وړ مخنیوي پر بنسټ وي، چې د کارونکي په ګټه وي او د جینوم تخفیف لپاره وي، مګر د ټولنې رولونو یا شخصیت له منځې وړي.

دو، د هپاتایټس اې، بی او سی لړم معلومات: خپرول، مخنیوی او درملنه.

ا. هپاتایټیس اې: حاد اخته چې د مخنیوي احتمال يې ډیر دی.
ویروس دی چې منګوته د سوزش او التهاب لامل کیږي، چې په عمومي توګه د ککړ خوراکي توکو، اوبو یا RNA یو HAV ډلو کې د وبا موارد ثبت شوي دي، چې له ۲۰۱۷ څخه تر ۲۰۱۸ کال MSM نړۍ اړیکو (د فضل-فمې لارې) له لارې خپریږي. د پورې په متحده ایالاتو کې ۲۶۰ قضیې راپور ورکړل شوې، چې دا د مخکینو کلونو په پرتله یو ناڅاپي زیاتوالی دی. لاملونه کېږي ستړي والی، زردی او درده، مګر ډیری يې پرته له مزمنیدو څخه به يې ښه شي. د مخنیوي لپاره یو خوندي او مؤثره لپاره وړاندیز شوی دی. هیڅ MSM واکسین شتون لري (دوه وزې، تر ۹۵٪ اغیزمنتیا)، چې د لوړ خطر لرونکو ګروپونو لکه ځانګړي ضد ویروسي درمل شتون نلري؛ مدیریت د ملاتړ وړ دی.

ب. هپاتایټس بي: د مزمنې خطر سره، هغه خپرونه چې واکسین له مخې مخنیوی وشي.
ویروس، د وینې، سپرم یا د زیږون په واسطه خپریږي، او ۵-۱۰٪ بالغانو کې د مزمنې اخته کیدو له امله DNA یو HBV، په کچه دا ۸٪ ده (په ځینې ښارونو کې تر ۱۹٪ پورې)، او (مرسته کوونکو ناروغانو) MSM سیروز یا سرطان رامینځته کیږي. د د پیریش کچه ۱.۴۵/۱۰۰ کاله ده. دریو دوزونو واکسین د عمر لپاره ساتنه چمتو کوي (<۹۰٪ اغیزمنتوب)؛ نړیواله نوي زوکړو علاج کې د HBV بدلونونو د ژمنې د زیږون دوز بند کړی. د مزمن CDC ته واکسین کول معیاري دي، که څه هم وروستي [Recovery Kernel] نه مګر دا ،entecavir یا tenofovir ویروسي بار کمولو لپاره انتي ویرال درمل شتون لري، لکه معادل شتون نلري، مګر چلندیزې کړنې (کانډمونه، سروسورټینګ) د خطرونو "PrEP" کوي. درملنې شتون نلري. هیڅ ډول کمولو کې مرسته کوي.

سی. هپاتایټیس سي: د مزمنې حالت او شفابند، سره له راولاړو ژینیټیکي معلوماتو سره.
او ۷۵-۸۵٪ يې ،(کې جنسي اړیکې MSM بیا په دې ډول: ګډې سپیسونې، د) ویروس، د وینې له لارې خپریږي RNA یو HCV، مثبتو په پرتله لوړه ده (۶.۳٪) په مقابل کې HIV په کچه، ټولیزه خپرول ۳.۴٪ ده، چې د MSM د مزمن حالت ته ځانګړیږي. د له ۸-۱۲ اونیو (DAAs) چې منفی دي (۱.۵٪). هیڅ واکسین شتون نلري، مګر مستقیم عمل کوونکي ضد ویروسي جلاوې نشته، مګر د لیدو وروسته درملنه د PrEP څخه ډیر څه ۹۵٪ کاله علاج کوي. مخنیوی د خطر کمولو باندې تمرکز لري؛ هیڅ ځیرنې په حالت کې ده.

د هپاتیت په اړه د ژینټیک او فارماکوژینومیک عوامل.

ا. جینیټیک حساسیت.
لکه) تغیرات HLA ،لپاره HBV د کب د ناروغیو پایلو باندې ډیری ژینونو اغیزې ښیي. د (GWAS) ژینوم پراخې اړیکو مطالعې کې د HCV پلی مورفزمونه د IFNL3/4. د خوشحاله کیدو په پرتله د مداومیدو سره تړلي دي (HLA-DQB1*03:01 چې تغیرات ممکن د ستونزې/د COMT/MTHFR، په کچه MSM ځانګړي خوشحاله کیدو وړاندوینه کوي (تر ۵۰٪ تویېر پورې). د حساسیت قوي HAV سوداګرۍ سره تعامل ولري، چې له همدې کب د خپریدو خطر يې غیر مستقیمو لارو ته وده ورکوي. د ژینټي اړیکې نلري، مګر مقاومت جنونه د شدت اغیزه کوي.

ب. اغیزې د درملو په ځواب کې د فارماکوژینومیک لاملونه.
PGx د :IL28B ،لپاره HBV لارښودونه درملنې ته: په IFNL4 ،کې HCV ژینیټي بدلونونه د انټرفرون غبرګون وړاندوینه کوي. شفایزې نرخونو زیاتوي DAA ژینیټي ډول د rs12979860 CC لکه چې کارونکي پروفایل کې یاد CYP2B6، لکه) CYPs. د کارونکي (شوې ژینیټي بدلونونه MTHFR/COMT د ویروسي متابولیزم اغیزه کوي، چې ممکن د دوز تعدیل اړتیا ولري. د کارونکي ممکن کبده فشار زیات کړي، چې له همدې امله شخصي څارنه اړینه ده.

چوار: کلکې ګروپونو کې خپرول او د خطرونو.
HCV شمیره ۸-۱۹٪، او (هپاتایټس بي) HBV: د زیات خطرونو سره مخ دي (مردان چې د نارینه وو سره اړیکه لري) MSM مثبت کسانو کې ده. دا عوامل پکې شامل دي: د کنډم پرته جنسي اړیکه، ګروهي HIV شمیره ۳.۴-۶.۳٪ په (هپاتایټس سي) جنسي اړیکې، او کیمیاوي توکو سره جنسي اړیکه. د اقلیت ستوني د کړکیچونو زیاتوالی رامینځته کوي، چې دا په نورو بیولوژیکي او ژینیټیکی عواملو سره هم سمون لري، لکه چې د کارونکي پروفایل کې یاد شوي دي.

V. د مخنیوي ستراتیژي: واکسینونه، چلند بدلونونه او عامې روغتیا نښلې.
لپاره، هیڅ واکسین شتون نلري، مګر HCV. لپاره درې دوز HBV، لپاره دوه دوز HAV واکسینونه کلیدي دي؛ HAV/HBV درملنې په توګه خوندېږي. چلند: کونډم، سیروسورټینګ، او ریتم میتودونه د خطرونو کمولو کې مرسته کوي (د وتلو DAAs په یوټیمیز کڅوړې شوي پاملرنې له لارې غیر مستقیمه مرسته کوي، مګر هیڅ هپاتایټس PrEP لپاره. HIV (۵۰-۷۰% شتون نلري PrEP ځانګړي.

د اخلاقي او ټولنیزو مسایلو په اړه.
واکسینونو ته اجباري کولو د خپلواکۍ اندېښنې زیاتوي؛ اخلاقي لحاظ له مخې یوازې هغه مهال منل شوې، کله چې د خپرېدو خطر شتون ولري. په زیره صحرا کې، د محدودو سرچینو د لاسرسي له امله، د انصاف پر بنسټ سیاسي چارې اړینې دي.

هغه وخت اخلاقي نه وي، کله چې ثابته شوې واکسینونو منع شي. (مطالعې HBV لکه ګینه بیساو کې) مناقشه‌جنې ازموائنې د ۲۰۳۰ کلونو د له منځه وړلو هدف WHO عام روغتیا باید د غیر-ښهګونې او جامع استراتیژیو ته لومړیتوب ورکړي ترڅو د ترلاسه شي.

VII. حوالې.

۱. ب هیاتیت د مخنیوي او کنټرول لپاره - سی ډي سي.
https://www.cdc.gov/hepatitis-b/prevention/index.html (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې په کارولو).

2. هپاتایټیس بی - د نړیوالې روغتیا سازمان.
https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې په اړه).

3. د مزمنې هیپټایټس بي اخته کسانو لپاره د مخنیوي، تشخیص، پاملرنې او درملنې لارښود.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11462912 (د 2026 کال جنوري په 23 مې نیټل شوه).

4. د هیپټایټس بي منع لیدنې لپاره لارښوونې - هیپټایټس بي فاونډیشن.
https://www.hepb.org/prevention-and-diagnosis/prevention-tips (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳ په ورځ لیدل).

5. هپاتایټیس بی - تشخیص او درملنه - میو کلینیک. https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hepatitis-b/diagnosis-treatment/drc-20366821 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نیټې په کارولو).

6. هپاتایټیس بی په اړه بنچینې معلومات - سی ډي سي.
https://www.cdc.gov/hepatitis-b/about/index.html (د ۲۰۲۶ کال د جنورۍ ۲۳مې نېټې په توګه).

7. هپاتایټیس بی ویروس د سړو ناروغۍ مخنیوی او مدیریت، د لوبانو په کچه چې HIV هم لري.
https://www.hivguidelines.org/guideline/hiv-hbv (د روان کال ۲۰۲۶ د جنورۍ ۲۳مې نېټې په لټه).

8. هپاتایټیس بی ویروس اخته: بالغینو او ځوانانو لپاره د فرصتونو ناروغۍ | NIH.
https://clinicalinfo.hiv.gov/en/guidelines/hiv-clinical-guidelines-adult-and-adolescent-opportunistic-infections/hepatitis-b-virus (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې په کارولو).

هپاتایټیس بی: سکریننګ، مخنیوی، تشخیص او درملنه - AAFP.
https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2019/0301/p314.html (د ۲۰۲۶ کال د جنورۍ ۲۳ مې نېټې په توګه).

هپاتایټیس بی - مخنیوی، لاملونه او درملنې - هیلث ډایریکټ.
https://www.healthdirect.gov.au/hepatitis-b (د ۲۰۲۶ کال د جنورۍ ۲۳مې نېټې په کارولو).

11. هپاتایټیس بی: اساسي معلومات | HHS.gov. https://www.hhs.gov/hepatitis/learn-about-viral-hepatitis/hepatitis-b-basics/index.html (د لیدو نیټه: د ۲۰۱۶ کال جنوري ۲۳).

12. هپاتایټیس ب ویرس د لوړې خپرېدو په کچه، چې د HIV سره ژوندۍ لرونکو ناروغانو په منځ کې شتون لري. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38385866 (د 2026 کال جنوري په 23 مېټه لیدل شوی).

۱۳. HCV اخته، د خطرونو عوامل او PrEP کارول په HIV منفي نارینه وو کې.
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876034125004356 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې).

۱۴. HCV اخته کېدو لپاره د ناروغۍ په اړه معلومات او د ناروغۍ لاملاتوب عوامل، چې د ناروغانو په منځ کې شتون لري.
https://academic.oup.com/ofid/advance-article/doi/10.1093/ofid/ofaf678/8316291 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې په لټه کې).

۱۵. نارینه چې د نارینو سره جنسي اړیکې لري - د روغتیا نړیوال سازمان (WHO).
https://www.who.int/teams/global-hiv-hepatitis-and-stis-programmes/populations/men-who-have-sex-with-men (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې په ګوښه کولو سره).

۱۶. د نارو لپاره د هپاتایټس ای ویروس اخته کیدو په اړه معلومات چې د نجونو سره جنسي اړیکې لري.
https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/70/wr/mm7024a2.htm (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې).

17. HCV په کلیدو نفوسونو کې: نارینه چې د نارینه سره جنسي اړیکه لري.
https://www.hcvguidelines.org/guidance/hcv-in-key-populations-men-who-have-sex-with-men (د 2026 کال جنوري په 23 مې نیټل).

18. هپاتایټیس سي او بي د وخنځلي ناروغیو خپرېدل او پراخوالی په مېږړو تر منځ.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11213170 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې).

19. هپاتایټ سي ویروس د سیندونو په واسطه ناروغي کیدو پراخوالی او زیاتیدو اندازه په نارو په نارو کې. https://www.thelancet.com/journals/langas/article/PIIS2468-1253(20)30303-4/abstract (د روان کال د ۲۰۲۶ کال د جنورۍ ۲۳مې نېټې په لټه).

۲۰. د جینیټیک بدلونونو رول په کبدی کې د درملو مدیریت لپاره.
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7215464 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې په لټه).

21. جینیټیکي تغیرات او د واسبیاټو سره تړلي منفي اغیزې. https://www.mdpi.com/1424-8247/17/3/331 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې په توګه لیدل شوی).

22. بیاکتنې مقاله: جینیټیکي عوامل چې د ویروسي هپاتایټس پایلې اغیزه کوي. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7159786 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳ په ورځ لیدل شول).

23. نوي جینیټیکي او اپیجینټیک عوامل چې د دوا د جذب، تاثیر او زیان په اړه د فرد له بل څخه توپیرونو لپاره مهم دي. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780443153365000075 (د 2026 کال جنوري په 23 مې نېټل شوې).

24. ژینیټي بېړسۀ د کبد د سرطان ناروغانو د ډوکسا روبیسین کیمیاوي درملنې استجابې وړاندوینه کوونکي په توګه. https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2025.1604473/full (د ۲۰۲۶ کال د جنوري ۲۳مې نېټې په لټه).

۲۵. فارماکوژینټیک او انسانی ژینیټي بېړسۀ. https://portlandpress.com/biochemj/article/429/3/435/45543/Pharmacogenetics-and-human-genetic-polymorphisms (د ۲۰۲۶ کال د جنورۍ ۲۳مې نېټې په توګه).

26. فارماکوژینومیک په توګه د جینیټیکی توپیرونو له امله رامینځته کیدونکو منفي درملو اغیزونو د مخنیوي لپاره یوه وسیله. https://www.researchgate.net/publication/380122181_Pharmacogenomics_as_a_Tool_in_Addressing_Genetic_VariationDependent_Adverse_Drug_Reactions (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳ په ورځ لیدل شول).

27. د زیان رسونکو درملو په اړه فارماکوژینومیک. https://link.springer.com/article/10.1186/gm409 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې).

28. د مریض په ځانګړي توګه د درملو د تاثیر او سمیتوالي اهمیت. https://www.mdpi.com/1422-0067/17/10/1714 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې په وینا).

29. د سوداګرۍ او پراختیا په برخه کې فارماکوژینومیکس. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780443153365000075 (د 2026 کال د جنورۍ په 23 مې نیټل شوه).

30. د هپاتایټیس بي عفونت پایلو باندې اغیزې لرونکي جینیاتي عوامل. https://www.wjgnet.com/1007-9327/full/v24/i30/3347.htm (د ۲۰۲۶ کال د جنوري ۲۳مې نېټې په توګه لیدل شوی).

31. هپاتایټس واکسینونه: وروستي پرمختګونه او ننګونې. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12656939 (د لیدو نیټه: د ۲۰۱۶ کال جنوري ۲۳).

32. اخلاقي مسایل د وبا په وخت کې د خواړو کارکوونکو واکسینې کولو اجباري کولو په اړه. https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8239318 (د ۲۰۲۶ کال جنوري ۲۳مې نېټې).

33. امریکن نرسز انجمن د شواهد پراساس واکسینې لپاره خپل ملاتړ بیا تکرار کړ. https://www.nursingworld.org/news/news-releases/2025/american-nurses-association-reaffirms-support-for-evidence-based-immunizations-following-cdc-panel-vote-on-hepatitis-b-vaccine (د ۲۰۲۶ کال د جنوري ۲۳مې نېټې په توګه).

34. اخلاقي مسایل د اجباري هیپټیټس بي واکسینیشن سیاستونو په عمل کې. https://www.jscimedcentral.com/jounal-article-info/Journal-of-Preventive-Medicine-and-Health-Care/Ethical-Considerations-in-Implementing-Mandatory-Hepatitis-B-Vaccination-Policies-for-Healthcare-Workers-in-Sub-Saharan-Africa-12347 (د ۲۰۲۶ کال د جنوري ۲۳مې نېټې په لټه).

۳۵. د محرر انتخاب: د هپټیټس بی ویروس سکرینینګ او واکسین کولو لپاره د لارښودونو په تطابق. https://www.emjreviews.com/microbiology-infectious-diseases/article/editors-pick-guideline-adherence-to-hepatitis-b-virus-screening-and-vaccinationin-patients-prescribed-hiv-oral-pre-exposure-prophylaxis-j100125 (د ۲۰۲۶ کال د جنورۍ ۲۳مې نېټې په لټه).

ضمیمه ب.

پارازیتیک او فرصت طلبۀ ناروغۍ.

د ناروغیو په اړه چې معمولاً د بیا رغونې په شرایطو کې یاد نه شي - او د دې لپاره چې ولې دا مهم دي.

پارازیتیک عفونونو د هغه چلند او ټولنیزو لارو له لارې خپریږي چې جنسي ناروغۍ هم ورځخه خپریږي، او دوی په مستقیم ډول د معدې-ماغ اړیکې سره تعامل کوي چې پروټوکول 09 هڅه کوي دا اړیکه بیا تنظیم کړي. کریپټوسپوریدیوم (Cryptosporidium) او ګیارډیا (Giardia) کولی شي یو کال کار د معدې د نښه کولو په کار کې له لاسه ورکوي. چې شاوخوا درسی سلنې خلکو په کې شتون لري، د خفګان ناروغۍ په توګه شته، او دا د ټوکسوپلاسما (Toxoplasma) پروفایلونو ته اړوند دي چې د دې COMT/MTHFR ډوپامین لارو سره ستونې لري چې په مستقیم ډول هغه څه دي چې د تولیدوي داسې ستړه چې په عصبي ډول ځانګړې وي او د لومړي مرحلې د بیا رغونې EBV/mono کتابچه کې یاد شوي دي.

کار لپاره میاشتې کلونه ځنډیږي که څوک یې ونه پیژني چې څه ده. دا مقالې دې حالاتو ته د بیا رغونې په بحث کې ځای ورکوي، چیرې چې دوی باید وي.

B-01 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
کرپټوسپوریډیوم
د اوبې د لارې خپرې شوې پرزیت چې کمزوری سیستم لرونکي کسانو لپاره خطرناک شي.

سینټورین لاګ.
د کمزوری مقاومت لرونکي شخص په بدن کې، کرپټوسپوریډیم معمولاً یوه اونۍ یا دوه ورځې پراخې او اوبتې قولنجې رامینځته کوي، بیا یې ځانمهال تري خلاصیږي. نارغښتن. یادولو وړ. خطرناک نه دی.
شمیر یې له ۱۰۰ څخه کم وي - یا هغه څوک چې د شدید درملو استعمال له امله د CD4 اختې کس چې د HIV یو په مقاومت ضعف لري - کرپټوسپوریډیم په خپلواکه توګه نه ښکاري. دا مکرر کیږي. دا مالابزرور، کمښت او، پرته له مقاومت بیا رغیدو څخه، کولی شي وژونکي وي.
د وخې خپرول د ککړې اوبو، خواړو او - په ځانګړې ډول د هغه خلکو لپاره چې دا کتاب یې هدف لري - د مدفوعي-شفوي جنسي اړیکو له لارې خپریږي. څیړنې د نارینه وو په ډلو کې د وخې شمیر د 10٪ څخه تر 15٪ پورې ثبت کړې ده.
دا مقاله په دې کتاب کې د دې لپاره ده: د معدې ترمیم (پروتوکول 09) له لومړیو بیا رغیدنې د اقداماتو څخه یو دی، چې د لومړي ټولوټل کې تشریح شوی دي. یوه تشخیص نه شوې کرپټو سپوریډیوم اخته مستقیم د دې ترمیم پر وړاندې کار کوي. د دوی هغه پوسته نشي ترمیم کولی چې اوسه هم د یوې دوامدې پارازیټ - L-glutamine پرو بایوټیک، تخمیر شوي خواړه، او اخته له امله ویجاړوي.
دا معلوم کړئ چې د ترمیم هڅه کولو دمخه څه شتون لري.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.
کرپټوسپوریډیوم عفونت (کرپټوسپوریډیوزیز): ژینیټیک، عامې روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو نفوسونو په اړه.

لومړی برخې: کرپټوسپوریډیوم عفونتونو کې ژینیټیک، روغتیا او ټولنې تر مینځ معقدې اړیکې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وپښولو.
د اپی کومپلیکس پروتوزوان پریزیټونه دي چې C. parvum او C. hominis په عموم ډول) کرپټوسپرېډیم ډولونه کرپټوسپرېډیوزیس لامل کیږي، چې یو له مخکښو علتونو دي د اوبو او خواړو له لارې د درملو ناروغیو لپاره په نړواله کچه. په معافیت لرونکو کوربه بدنونو کې، عموماً دا اخته کیدل د ځان محدودې شونډې، معدې درد، غوغا او ډی هیدریشن لامل کیږي دا کولی شي د ،(شمېر CD4 سره د ټیټ HIV لکه) چې ۱-۲ اونۍ دوام کوي، مګر په کمزوری معافیت لرونکو کسانو کې مزمنې، شدیدې او ژوند ګواښونکي حالت په توګه رامینځته شي چې د وزن له لاسه ورکولو او د معدې څخه بهرنیو ناښتو سره ملغم وي. نړواله بارمیالونه په سلګانو موارد دي چې هرساله رامنځته کیږي، چې د لوړ خطرونو سره. د محدودې سرچینو (MSM)، لرونکو سیمو کې او د ککړې اوبو له لارې وبا. د نارینه وو په ګډون چې د نارینه وو سره جنسي اړیکې لري کرپټوسپوریډیزیس ښیښتو زیاتوالي او د فضل-فمي لارې څخه د انتقال احتمال ښیي (بیا په بیلګه، د فضلې او فمي تماس/انینګس، ډېر شمېر شریکانو، کیمیاوي جنس)، او مطالعې هغه اړتیاوې ثبتوي چې د کرپټوسپوریډیوم د کایندو سره تړاو یا د (تر 6.67 پورې په کوچنۍ قضیې-کنټرول مطالعو کې OR) لري لکه چې د یو څخه زیاتې د مقعدي جنسي اړیکو شتون سره ژوند کول، مخکینۍ سیفیلس یا HIV ځوان عمر <30، د) شریکانو لوړ شمېر. منظم کتنې (2000-2024) د جمعیت او چلندیزې اړتیاو باندې تایید ورکوي. (د نشه موادو استعمال، او د کورونو کې جنسي فعالیت) هغه عوامل دي چې (انتاموبا کې د خطر لامل ګرځي. دا عوامل د نورو ژنیټیکي ضعفونو سره هم موازي وي - لکه د کارونکي (MSM) په مساجر نارینه وو (د غوښتنې اړخ کې د کیټاکولامین زیاتوالی) COMT Met/Met فعالیت (د تولید پر مخه د میتایشن د کمښت)، او MTHFR کم د اندیښنې، او د پاداش لټون په ګړکچونو کې ډیروالی راولي، چې دا ټول impulivity، چې کولای شي د سیتوکساټیستې، د - د چلند له لارې د خطر کچه لوړوي. د خپریدو، د ستونزې کمولو، او د نورو ستونزو (لکه د نشه موادو کوډ یا ذهني روغتیا) سره د تړلو مخنیوی، سکرینینګ، او درملنې خورا مهم دي.

ب. زمینه چمتل: کرپټوسپوریدیم عفونتونو او روغتیا پایلو د څو اړخیزې طبیعت.
کرپټوسپوریدیز یو څو اړخیز حالت دی، چې د پرزیت ځانګړنې/ډلو C. parvum، چې د انسان له خوا خپریږي C. hominis) میزبان د مقاومت حالت، جینیټیکي استعدادونه او چاپیریال/طرز ژوند اغیزې لرو. انتقال د ،(چې د حیواناتو له خوا خپریږي خورا مقاومی تخمونو په واسطه رامنځته کیږي چې دا په ککړ شوي اوبو/غذا کې یا مستقیم فضلې-فمي اړیکه (د انسان تر انسان، د حیواناتو څخه، یا جنسي) له لارې شتون لري. دا اخته اکثرا په سالم میزبانانو کې غیر علامتی یا خورا لږ اغیزمنې وي، مګر کولی شي په حساس میزبانانو کې اوږد مهالیږي سکریاچ/د موادو جذب کیدو کمووالي ولیکل. د میزبان جینیټیک استعداد د حساسیت او خوشحاله کیدو اغیزه کوي: HLA (بیا په ډوله کې) (بیا په بکتېریا کې) ټولګه یو/دول او B38:02 لکه) د ایمون سیستم پیژندتلو او (د ځینو ډلو په مینځ کې اړیکې DQB10301 او B15 چې د خطر زیاتولو لپاره دي؛ DQA101:01 MTHFR/COMT د پایلو باندې تاثیر لري. د کارونکي (TLR، IFNL) عکس العمل باندې اغیزه کوي. د طبیعي مقاومت لاره پروفایل ممکن په غیر مستقیم ډول د مزمنې ستونزې/زهرجنیت له لارې خپراتل یا د خطرناک چلندونو زیاتوالي سره تړاو ولري، که څه هم د کرپټوسپوریډیم سره مستقیم اړیکې محدودې دي. پایلې نه ټاکل شوې؛ روښنایي، د مقاومت وړتیا او مداخلو په ډیری قضیو کې کنټرول لرو.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.

بحثونه باید د اخلاقي دقت سره (MSM)، کرپټوسپرډیوزیس په لوړ خطر لرونکو ګروپونو کې، لکه د نارینه وو تر منځ د اړیکو وشي ترڅو د جنسي عمل یا د فضل-فمې لیږد په اړه د سترګو رنګ راټول نه شي. د "ډاډیز انتخاب" په توګه وړاندې کول د سرزدهکې خطر لري؛ دا راپور د بې طرفه، شواهد پر بنسټ ژبې کاروي چې تمرکز یې د خطر کمولو، د مساوات او رضاکارانه مخنیوی پورې اړه لري. سپارښتنې د لاسرسي وړ سکریننګ/درملنې، بې دریځه زده کړې او محرمیت ته وده ورکولو باندې تمرکز کوي، په درناوي سره د خپلواکې، جنسي هویت او شخصیت ته درناوی کوي پرته له دې چې چلندونه ناروغ کړي یا د ناڅرګندې په اړه څه ویل شي.

دو. کرپټوسپرډیوم د وخې په اړه معلومات: خپرول، مخنیوی او درملنه.

ا. خپرېدل او ناروغۍ شتون.
کرپټوسپرډیوم تخمچینونه د فضلې-فمې لارې له لارې خپرېږي: ککړ آب/غذا (د اوبو څخه نښه اخیستل)، د شخص تر شخص کې، د جنسي خپریدو شتون ثابت شوی دی، او د MSM (شامل جنسي لاره له اورال-آنال اړیکې سره)، یا د ژولو څخه. په انیلینګس، ګروپ سکس، یا کیم سیکس له امله خطر شتون لري. د علامتو پرته خپرول عام دي؛ د علامتو لرونکي قضیې شدید او ډیر مایع قولنجي، دردونه او ډیهاډریشن لامل ګرځي. د غوښتنې کمزوري کسانو کې مزمن اخته کیدل هم شامل دي.

ب. مخنیوی: روغتیارۍ او چلن ځانګړنې.
هیڅ واکسین شتون نلري؛ مخنیوی د اووسیټونو څخه د لرې کیدو باندې تمرکز کوي.

- د څښکې اوبو پاکولو/فیلټر کولو/جوړو کولو لپاره، ځکه چې اووسیټونه کلور سره مقاومت لري.
- خټکي په نښه توګه واشئ؛ د غیر پیسټور شوي دوو محصولاتو/ خامو سمندري ژبو څخه ډډه وکړئ.
- د توالت استعمال یا حیواناتو سره اړیکې وروسته، سخت کوډ شوی لاس پاکولو ته پاملرنه وکړئ.
- د مسام لپاره: د شفوي-مقعدي اړیکو په جریان کې خنډونه (دندانه ډیمز) وکاروئ، د لوړ خطر لرونکو کړنو محدودیت وکړئ او پربپ/اچ زی ویټینګ برخې ته د سکریننګ یوځای کول.

سی. درملنه: ملاټړی او محدود ضد مایکروبیوتیک درمل.
ملاټړه درملنه: مایعات، د کمزورۍ مقاومت لرونکو بالغانو په بدن کې، عموما دا ویکتیا ځانګړی محدودیت لري (ونهelektrolit). د کمزورۍ مقاومت لرونکو ناروغانو په حالت کې:

- ترجیحی: نیټازوکسانید (۵۰۰ ملي ګرامه، ورځې ته دوه ځل، د ۳ ورځو لپاره په معافیت لرونکو کسانو کې؛ په معافیت ټکړو کسانو کې اوږده دوره).
- د مقاومتې جوړښت بیا رغونه (بیا په بله ویلو، د ایچ آی وی ناروغۍ کې درملیز علاج) د ستونزې له منځه وړلو لپاره خورا مهمه ده.
- بدیلونه محدود دي؛ ځکه چې ځینې وختونه پارومایسټن یا ازیثرومایسین کارول کیږي.

مرکبات عموماً عادي دي، نو د دوی لپاره معیاري مقدار مناسب دی. مګر، CYP کارونکي د جینومیکي معلومات ښیي چې د دا وښیي چې د فولات ملاټړ اړین دی ترڅو د جسم په واسطه د جذب کیدو او د درملو په عدم MTHFR کم فعالیت لرونکی تعادل کې د ستونزې له امله رامنځته شوي فشار سره مبارزه وشي.

د کرپټوسپوریدیوم په اړه د ژینې او فارماکوژینومي عوامل.

ا. د سیندونو لپاره ژینیټي حساسیت او پاکوالي.
چې د B38:02، DQA101:01، بیا په ګډه) ټولګه یو/دویمې الیلونه HLA. د کورنۍ جینیټیک اغیزې د پایلو باندې تاثیر کوي د آنټیجن وړاندې کولو او عکس (سره اړیکې DQB10301 او B15 ډلو کې د pediatrik خطر زیاتیدو لامل ګرځي؛ ځینې د پیژندلو/پاکولو باندې تاثیر کوي. د خوراکي/چورتوت (TLR لارې، IFNL) العمل اغیزه کوي. د طبیعي مقاومت جینیټیکونه ممکن په غیر مستقیم ډول د ستونزې زیاتیدو له امله MTHFR/COMT فکتورونو په اړه د ایمون دفاع شکل کیږي. د کارونکي د خطر کچه لوړ کړي، که څه هم مستقیم اړیکې محدودې دي.

ب. درناوي د ژینټیک په اړه توجهات.
اغیزې کموي. کارونکي عادي (PGx) نیټازوکسانید د جسم په کچه د متابولیزم محدودیت لري؛ دا د میزبان د جینراتیک تغیراتو انزایمونه لري، چې دا د معمول مقدارونو سره مطابقت لري MTHFR. کې کم فعالیت اړین دی چې فولات/بیټا-وینټامین CYP ملاټړ وکړي ترڅو د جذب کیدو ستونزو/زیان رسونکي اغیزې څخه بیرته راستنیدل اسانه شي.

چوار: کلکې ګروپونو کې خپرول او د خطرونو.
د نړۍ په کچه خ پراخوالی توپیر لري (۲-۴۰٪)؛ د نارینه وو په منځ کې د جنسي او مدفوعي-دهنوي لارو له لارې زیات دی (په حالت، او مخکینۍ جنسي نارخۍ شامل HIV، ځینې ډلو کې ۱۰-۱۵٪). عوامل کې د څو شریکانو شتون، آنالینګس، کیم سیکس ممکن د چلن د زیاتیدو له لارې بدتر شي (COMT/MTHFR) دي. د کارونکي عصبي-ژنیاتي ستونیزه

د مخنيوي ستراتيژي: روښنايي، تعليم، او عامې روغتيا د لټونونو.

STI/PrEP د اوبو/غذا امنيت، د لاس پاکوالي، او د جنسي زيانون کمولو (بارييرونه، سکرينينګ) ته لومړيتوب ورکړئ. دا د سره مرسته وشي. هېڅ اجباري شي نه - تمرکز په ستونازده کوونکي وړيا زده کړې MSM خدماتو سره يوځای کړئ ترڅو له او د لاسرسي پراختيا باندې وي.

د اخلاقي او ټولنيزو مسايلو په اړه.

جنسي لاملې د خپرولو په اړه خبرې هغه شيبه چې قضاوت نه وي؛ د مخنيوي له پاره د مساوات په اهميت تمرکز وکړئ. د معاينې کول اختياري دي، او د انديښنې/شرم احساس کمولو لپاره مشوره هم شتون لري.

VII. حوالې.

کرېټوسپورډيوزيس لارښودونه، د CDC مرجعونه د اوسنۍ سرچينو له مخې ترکيب شوي، تر ۲۰۲۶ کال پورې، چې پکې اړيکو په اړه مطالعې شاملې چې د کرېټوسپورډيم حساسيت HLA عاملونو او جنسي خپرولو په اړه منظم بياکتنې، د MSM سره تړاو لري، او د نيټازوکسانيد درملېز اغيزمنتيا معلومات په معافيت لرونکو/معافيت نه لرونکو کسانو کې.)

B-02 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
جیرډیا
د معدې التهاب چې د اندیښنې او آی‌بی‌اس په څیر ښکاري - او کلونه یې ندی تشخیص شوی.

سینټورین لاګ.
جیردیا د باد درد، نامطلوبې قولون، سټړیوالي او تغذیې کمښت لامل کیږي. دا نښې او شیبه تقریباً په بشپړه توګه د عمومي اندیښنې ګډوډ، حساسې کولون سیټروینډروم (ای‌آراس)، او د ژوریا د پیل د عادي څرګندونو سره ورته دي.
جیردیا عفونت اکثراً کله چې خلک ذهني روغتیا او اعتیاد خدماتو ته مراجعه کوي، میاشتونو یا کلونو لپاره تشخیص نه کیږي. طبیب د اندیښنې درملنه کوي. جیردیا په تداوم سره د معدې ته زیان رسوي. هغه میتایلیشن سپلمنتونه چې پروتوکول 06 کې تشریح شوي، نشي جذب کیدی هغه معدې لخوا چې په فعاله توګه تغذیې جذب نه کوي. د پروتوکول 09 د معدې بیا رغونې کار د یوې دوامدارې اخته سره مبارزه کوي چې څوک یې تشخیص نه دی کړی.
جیردیا علاج لپاره ټینیدازول کارول کیږي، چې یو ځل ۲ ګرامه دوز وي، او دا ډاډه کوونکي پایله لري.
تشخیصي ازمېښت د مدې انتجین ازمېښت دی. دا ښکلی نه دی. دا اکثرا درملنه کوونکی وي.
که تاسو د بیا رغونې په لومړیو کې یاست، او ترټولو زیانمنونکي د معدې او کولون ناروغۍ، سټړي والی چې د خوب له کیفیت سره سم نه دی، یا اندیښنه تجربه کوئ چې د معمولو درملنې ته ځواب نه راکوي - او په ځانګړې توګه که تاسو کومه مخینه لرو د دهن څخه تر مقعد پورې جنسي اړیکو، د هغه سیمو سفرونو چې د اوبو کیفیت یې ښکاره ندي، یا د غیر پاک شوي اوبو سره اړیکه لرئ - نو د "جیرډیا" ازموینه غوښتل ارزښتمن دي.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.
جیاردیا لامبلیا عفونت (جیارډیاز): ژینیټیک، عامه روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو نفوسونو په اړه.

لومړی برخې: ژینټیک، روغتیا او ټولنې ترمنځ معقدې اړیکې د ګیارډیا عفونتونو په اړه.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وېښښولو.
یو ډول پروتوزوا د خټو په توګه دی او له تر ټولو عامو سببونو (جیاردیا ډیډینالیس یا جیاردیا انټیستنالیس .syn) جیاردیا لامبلیا څخه دي چې د پرزیټیکبري د معدې او کولون ناروغیو لامل ګرځي. دا د جیاردیاز لامل کیږي، کوم چې د اسهال، شکم درد، باد، دروند، کم جذب او احتمالي اوږدمهالی عوارضو لکه د کولون سندرم یا مزمن ستړیا په څیر اغیزې لري. نړیوال شتومیزنې ښیي چې هرساله میلیونونه قضیې رامینځته کیږي، چې پراخوالی له ۲-۵٪ څخه تر ۲۰-۴۰٪ پورې لوړ دی، د لوړو عایدونو لرونکو هیوادونو په پرتله د محدودو سرچینو لرونکو سیمو کې. د نارینه وو په منزمه چې د نارینه وو سره جنسي اړیکې لري د ګیارډیاسیس ناروغۍ په اړه، خطر زیات دی، ځکه چې د رکتي ګیارډیا تشخیص کچه ځینې ډلو کې تر ۱۵-۱۰٪ پورې (MSM)، او اکثره دا د فضلې څخه سترګو ته لیږد له لارې وي، چې د سترګو او مقعد (ډلو په پرتله لوړه ده MSM-چې دا غیر) رسیږي تماس (انینګس)، څو شریکانو یا کیمیاوي توکو سره د اړیکې لامل ګرځي. دا ډول پیښې د عصبي-ژینیټي ضعفونو سره هم کم فعالیت شتون لري چې د تولید په برخه کې میتایشن کمښت رامینځته کوي MTHFR بیا په ډاګه، کارونکي ته) سمون لري چې دا ممکن د خورا زیان رسونکي ،(چې د غوښتنې په برخه کې کټیکولامائن زیاتوالی رامینځته کوي COMT Met/Met او اغیزې، اندیښنې، د عمل کولو تمایل یا جایزې ترلاسه کولو هڅولو ته وده ورکړي، چې دا ټول د خطرونو لوړولو لامل ګرځي. فعال. د خپریدو، د ستونزو او د ځنډیدو یا ذهني روغتیا په اړه د مسایلو کمولو لپاره، مخنیوی، سکریننګ او درملنه خورا مهم دي.

ب. زمینه برابرول: ګیاردیا د اخته کیدو او روغتیا پایلو د څو اړخیزې طبیعت.
میزباني د مقاومت ،(چې د ناروغیو په انسانانو کې خپریږي ،A/B) جیرډیازیس یو څو اړخیز حالت دی، چې د پرزیټي ګروپونو وړتیا، جینیټیکی استعدادونو او چاپیریال/ چلند اغیزې لخوا اغیزمن وي. دا انتقال د مقاومت لرونکو سیستونو له لارې رامنځته کیږي چې په ککړو اوبو/ خواړو کې یا د فضلې څخه سترګو ته (د شخص تر شخص، د ناروغیو خپرولوونکي یا جنسي) شتون لري. ډیری انتانات بې لسیونې وي یا په قوي میزبانونو کې ځان محدودوي، مګر لسیون لرونکي قضیې تیزې معدې التهاب او جذب کمښت رامینځته کوي. د مداخله ضعف حالتونو یا د تکراري تعرض سره د مزمن/ دوامدې انتانات خطر زیاتیږي.
د (۱۵ ،۱۴ ،۱۰ ،۴ ،۱۳ ،DRB103. الیلیل (بیا په بکت کې) II کلاس HLA :میزباني جینیټیکونه د حساسیت او پاکولو اغیزه لري پایلېزمې اغیزه کوي. د کارونکي (TLR، IFNL) مداخله ناکوالي او د وبا رییدې سره تړاو لري. د طبیعي مقاومت لاره پروفایل ممکن په غیر مستقیم ډول د مزمنې ستونزې/زهرجنیت له لارې خپرښت زیات کړي، چې دا MTHFR/COMT سره مستقیم تړاک محدود دی. پایلې نه ټاکل شوې Giardia یا د خطر سره مخ کیدو لامل کیږي، که څه هم د impulivity دي؛ روښنایي او مداخلو په ډیرو مواردونو کې کنټرول رامینځته کوي.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.
د مناقشې لپاره اخلاقي پاملرنه ،(MSM) جیردیازیس په هغه ډلو کې چې د خطر لوړ لري، لکه د نارینه وو په نښه کولو غوښتنه ده ترڅو د جنسي ګړندونو یا د فضل-فمي خپرولو په شاوخوا کې د سترګو رپې مخنیوی وشي. که چیرې دا موضوع "د چلند انتخاب" په توګه وړاندې شي، نو د سرټکیدونکي احساس خطر دی؛ دا راپور د بې طرفه، د ثبوتونو پر بنسټ ژبې کاروي چې تمرکز یې د زیان کمولو، د مساوات او غبر اړون منعوت لپې لپاره دی. وړاندیزونه د اسانه موندنې/درملنې، د

قضاوت څخه لرې روزنې او محرمیت ته وده ورکولو باندې تمرکز کوي، په درناوي سره د خپلواکۍ، د جنسي هویت او شخصیت ته درناوی کوي پرته له دې چې کړنې ناروغې وګڼل شي یا د ناڅرګندۍ په اړه څه ویل شي.

د ګیاردیا لامبلیا لید: خپرېدل، مخنیوی او درملنه.

د خپریدو او ناروغۍ بار.
جیردیا تخمچین د فضلې او دهن لارې څخه خپریږي: ککړې اوبه/غذا، د یو شخص څخه بل ته (په ګډه شاملېږي د شفاهي او MSM په .(A/B ټولی) مقعدي اړیکو)، یا د څارویو له لارې کې، د جنسي خپرولو شتون لري، چې د انیلینګس، ګروپ سکس، مقعدي اړیکو)، یا د څارویو له لارې یا کیم سیکس له املې خطر شته. د لامل پرته ګرځیدل عام دي؛ د جیردیازیس د نښو په پرتله، دا د اوبې لرونکي اسهال، د اخته کیدو وروسته شامل دي IBS دردونه، باد او مالابزیشن لامل کیږي. د مرستیو کې د عمومي ستړیا یا.

ب. مخنیوی: روغتیارۍ او چلن ځانګړنې.
هیڅ واکسین شتون نلري؛ مخنیوی د سیست مخنیوي باندې تمرکز کوي.

- خښلۍ اوبه پاکې کړئ/ فیلټر کړئ/ جوش کړئ.
- خټکي او میوې نښه واچوئ؛ غوښه په کافي ډول پکوئ.
- د توالت استعمال یا ډایپر بدلولو وروسته، د لاس پاکوالي عمل وکړئ.
- د مسام لپاره: د شفوي-مقعدي اړیکو په جریان کې خنډونه (دندانه ډیمز) وکاروئ، د لوړ خطر لرونکي کړنو محدودیت لروئ او پرېپ/اچ زیډی پاملرنې سره سکریننګ یوځای کړئ.

سی. درملنه: مؤثره ضد جرمن مواد.
جیرډیازیس شفا وړ دی. ترجیحی اختیارونه:

- ټینیزیدایل: یوه تنه ۲ ګرام دوز (لوړ اغېزمنتوب، لږ تري خواشۍ).
- میټرو نیډازول: ۲۵۰-۵۰۰ ملي ګرامه دریو ځله ورځي ته، د ۵-۷ ورځو لپاره (د بلې علاج په څیر، خو ډېر کمزورېږي).
- نیټازوکسانید: یو مؤثره وسیله ده چې د پراخه سپیکټروم وړتیا لري.

نیټروامیدازولونو ته مقاومت راپورته کیږي (میټروډیزول/ټینډیزول)، د بدیلونو په ګډون، البینډازول یا کویناکرین په ستونزمنو MTHFR ټیټ د معیاري دوزونو ملاتړ کوي؛ (CYP's په عمومي توګه عادي) قضیو کې. کارونکي د فارماکوژینومیک پروفایل فعالیت د درملنې استرېس پر مهال د فولیت ملاتړ وړاندیز کوي.

د ګیارډیا په اړه د ژینټیک او فارماکوژینومیک عوامل.

ا. د سیندونو لپاره ژینیټي حساسیت او پاکوالي.
الیلونه (بیا په ډول: 03، 13، 04، 10، 14، 15) د HLA کلاس II DRB1 د میزبان ژینټیک د ګیارډیا پایلو باندې اغېزه کوي. د پیژندلو/پاکولو اغیزه کوي. پرزیت میزبان (لارې TLR) ایمون سپنا او خنډ/پایښت سره تړلي دي. د طبیعي مقاومت جینونه MTHFR/COMT د کارونکي .(زیاتول IL-10 کې د DC's کمول، د IL-12 بیا په ډول: د) غبرګونونو باندې اغېزه کوي ممکن په غیر مستقیم ډول د ستونزې له املې د خنډ او لیدو خطر زیات کړي، که څه هم مستقیم اړیکې محدودې دي.

ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه توجهات.
CYP میټرو نیډازول/ټینډازیډ د کمیدو له لارې تبدیل کیږي؛ د کوربایې ژینیټي تغیراتو لږ اغیزه لري، مګر کارونکي عادي ټیټ فعالیت اړتیا لري چې فولیک اسید/بیټا-وینټامین ورکړل شي MTHFR. انزیمونه لري چې د معیاري دوزونو ملاتړ کوي. ترڅو د جذب کیدو ستونزې/زیان رسونکي اغیزاتو څخه بیرته راستنیدل کښري.

د کلیدي نفوسونو په اړه خپرېدل او د خطرونو.
د نړۍ په کچه خپرېدل: ۲٪ څخه تر ۴۰٪ پورې؛ د نارینه وو په منځ کې لوړ (په ځینو مطالعو کې ۱۰٪ څخه تر ۱۵٪ تشخیص). دا د جنسي او فضلې له لارې خپرېږي. عوامل پکې د ډیرو شریکانو شتون، انیلیګس، کیم سیکس او همغږېږي. د کارونکي ممکن د چلن د زیاتیدو له لارې بدتر شي (COMT/MTHFR) عصبي-ژینیټي ستونې.

د مخنیوي ستراتیژي: روښنایي، تعلیم، او عامې روغتیا د لټونونو.
STI/PrEP د اوبو/غذا امنیت، د لاس پاکوالي، او د جنسي زیانون کمولو (باریروونه، سکریننګ) ته لومړیتوب ورکړئ. دا په لپاره. هیڅ اجباري نه - تمرکز وکړئ ستونزده برخه زده کړې او د لاسرسي پر وړاندې MSM خدماتو سره یوځای کړئ د.

د اخلاقي او ټولنیزو مسایلو په اړه.

جنسي لامل د خپړېدو په اړه خبرې هغه ډول بايد وشي چې هېڅ ډول قضاوت نه وي؛ دا مهمه ده چې د مخنيوي له پاره مساوي فرصتونه برابر شي. ازموينه په رغړه توګه او د مشورې سره شوې، ترڅو انديښنې او بدنام کمې شي.

VII. حوالې.

(References synthesized from current sources as of 2026, including CDC giardiasis guidelines, PMC/NIH reviews on MSM prevalence/sexual transmission, studies on HLA-DRB1 in Giardia susceptibility, and treatment efficacy meta-analyses for metronidazole/tinidazole.)

B-03. سانټوریان، ضمینه، پاڼه
ایپشټاین-بار ویروس (بکتریایي خپځه).
هغه ستړی چې نه پایږي - او دا څه کوي د بیابو عصبي کیمیاوي سیستم سره؟

سینټورین لاګ.
مونو یو ډول ستړیوالی تولیدوي چې عصبي لحاظ له عادي ستړۍ توپیر لري. دا هغه ستړیوالی ندي چې د کم خوب له امله رامنځته کیږي. دا هغه ستړیوالی دی چې د مدافعتی سیستم له خوا رامینځته کیږي، کوم چې یو دوامدي جګړه په وړاندې کې ځای لري - او دا جګړه هغه سرچینې مصرفوي چې د بیا (B cells) کوي د هغه ویروس سره چې خپلو ځانګړو حجرو رغیدونکي عصبي سیستم هڅه کوله د ترمیم لپاره وکاروي.
د هغه کسان لپاره چې دمایکنین د کمښت سره مخ دي (جنګیالي په خپره توګه ټیټه لومړنۍ کچه)، د میتیلیشن ضعف سره اخته EBV او د ژور عصبي کیمیاوي بدلونونو سره چې د لومړي بیا رغونې په دوره کې شتون لري، همداغه (خنډ MTHFR)، یو مهم ستونزه نه ده. دا یوه مستقیمه بریدې ده هغه بیولوژیکي بنسټ ته چې پروتوکولونه هڅه کوي جوړ کړي.
د ژوند په اوږدو کې په بې سلونو کې پاتې وي او ستراس او مدافعتي ضعف په شمول د نورو شرایطو په (EBV) ای بی وی شتون کې بیا فعال شي. هغه تلمیذ چې په مورچه وخت کې "مونو" خپره کړې وه او د کلونو راهیسې د درملو پراخ استعمال له امله د هغوی مقاومت ضعیف شوی دی، ممکن د بیا فعالیدو تجربه کوي، نه د نوي اخته کیدو.
فعالیدو له امله د ستړیدو احساس اکثراً د خفګان، د هڅونې کمښت، او ناکافي بیا رغونې هڅو په EBV د تشخیص نه شوي واسطه تشریح کیږي. ډیری وختونه دا هیڅ یو شې نه دي. دا د ویروسي بار ده. د مناسب شیانو اندازه کول سم مداخلو ته لاره هواروي.

لیکنیز حواله — بشپړ تخنیکي معلومات.
ایپشټاین-بار ویروس اخته والی (بکتریایي مونو نیوکلیوز): ژینیټیک، عامې روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو نفوسونو په اړه.

اخته کیدو کې (EBV) لومړی برخې: د ژینټیک، روغتیا او ټولنې تر منځ معقدې اړتیا په ای‌بی‌وی.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په ویښولو.
چې یو ډول ګاما هربیس ویروس دی، د نړۍ په زیانده بالغ نفوسونو څخه ډېر (>90%) باندې، (EBV) ایپشټاین-بار ویروس خپرېږي، او عموماً لومړنۍ اخته کول د "مونو" په توګه پیژندل کیږي. د "مونو" لاملاتوب کې تب، حلقي درد، لنف نوډونه وده، سپلین میګالی، ستړي والی، او غیر معمولي لنفو سایټوز شاملي دي، چې معمولا ځان ته محدود وي، خو کولی شي اوږده ضعف (هفتو څخه میاشتو پورې) ولیکل. د دې ناروغۍ له جملې څخه سپیک ریچر، همولټیک انیمیا، ټرومبو سایټوپینیا، عصبي حجراتو کې پاتې کیږي، چې د B په ژوند کې. EBV شتون (بیا په بڼه کې، انسفالیتس)، او ستړي کوونکي حالتونه شامل دي کمزورې مقاومت لرونکو کسانو لپاره بیا فعالېدو خطر شته، او همدارنګه د سرطانون سره ټراو لري. او د ځینو نورو ناروغیو (autoimmunity)، سره، لکه: ښرکټ لمفوم، او ناسوفارنژیال کارسینوما) او خود ګمارۍ لکه: څپیز سکلیروز. په هغه نارینه ډول ۲ پراخوالی لوړ دی (تر ۳۹٪ پورې، په پرتله ۶٪ په هټرو EBV د، (MSM) وو کې چې د نارینه وو سره جنسي اړیکې لري سټکسیال نارینه وو کې په پخوانۍ ځیړنو کې)، چې ممکن د جنسي خپرولو لارو سره ټراو ولري (د لعاب/موندنې او تناسلي تراکۍ) MTHFR اړیکې). دا نمائنې د عصبي ژینیټي ضعفونو سره هم سمون لري—لکه کارونکي ته کم فعالیت لرونکی د کټکولامین ډیروالی چې مخکینۍ ډوپامین پاکولو (COMT Met/Met او (ترکیب اغیزه کوي NT میتیلیشن کمښت چې فعالېدو، د ځنډیدو، NMDA. چې ممکن د سیتوټوکسیسټیک اغیزه زیاته کړي (د هوموسیستائن له لارې)—(وروسته کوي اندیښنې، ډوپامین د تنظیم ستونې، او د پاداش لټون حلقو چې د چلند خطرونه یا د نښو شدت د حاد اخته پر مهال/وروسته زیاتوي. د فعالې مخنیوی، سکرینینګ، او ملاتړ مدیریت خورا مهم دي ترڅو د حاد بار، بیا فعالېدو د خطرونو، او د سوداګرۍ ستونزو یا ذهني روغتیا ضعف سره د ټرلو کم شي.

ب. زمینه برابرول: د ای‌بی‌وی (EBV) عفونونو او روغتیا پایلو څو اړخیز طبیعت.
عفونتونه د څو عاملونو له امله رامنځته کیږي، چې پرې د ویروسي ډول (لکه ډول ۱ په پرتله ډول ۲)، میزبان د مقاومتي EBV سیستم، جینیټیکي وړاندوینې او چاپیریال/ چلن اغیزه کوي. په ماشومۍ کې لومړنی خپریدو ډیر وختونه غیر علامتی وي؛ حجراتو کې B رامینځته کوي. دا ویروس په IM ځنډول شوي خپریدو په مورګو/ لومړي بالغۍ کې د ۳۵-۵۰٪ قضیې کې علامتي حساسیت/ IM حجرو څارنې له خوا د خپریدو دورې کنترول کیږي. میزبانه جینیټیک د CD8+ T د کاټی حالت ته رسي، چې د او (خطر زیاتوي IM لکه ځینې الیلونه چې د لومړۍ خپریدو په وخت کې د) کلاس ۱ پلی مورفیزم HLA: شدت اغیزه کوي د علامتی ناروغۍ سره ټرلي دي. (TGFB1 SNP's، پروموټر هپلوټایپس IL10، بیا په ګډه) طبیعي مقاومت. د مقاومتې ډولونه پروفایل ممکن په غیر مستقیم ډول د کمزوریوالي زیاتوالی رامینځته کړي له امله د میتایشن MTHFR/COMT کارونکي د او د ډوپامین وروسته پاکول → مزمن تحریک، مزاج ناپښې والی، یا زیږیدلي، (ترکیب NT لپاره SAMe کمی شوی) ضعف بیا رغونې دوره کې. پایلې غیر قطبي دي؛ مقاومتې وړتیا او مداخلو چارو د بهیر اغیزه کوي IM ستړیا/ اندیښنه په.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.
په لوړ خطر لرونکو ګروپونو کې (لکه د نارینه وو لپاره) مناقشې، د اخلاقي پاملرنې ته اړتیا لري ترڅو د لیږد لارو یا EBV/IM چلندونو د ناروغۍ احساس مخنیوی وشي. که چیرې دا موضوع "سبک ژوند" سره ټرلې وي، نو دا تور لګول دي؛ په دې راپور کې، بې طرفه او ثبوت پر بنسټ ژبه کارول شوې ده چې هدف یې د خطر کمولو، د مساوات او رضاکارانه مخنیوي ته وده

ورکول دی. وړاندیزونه د لاسرسي وړ زده کړې، بې قضا سکرینینګ/ملاتړ او د خپلواکۍ، جنسي هویت او انساني وقار ته درناوی باندې تمرکز کوي، پرته له دې چې د اخلاقي ناکامۍ یا ناپښتۍ په اړه څه ویل شي.

دوې. د ایپشټین-بار ویروس په اخته کیدو (د خونی زړه ناروغۍ) لید: انتقال، مخنیوی او درملنه.

د خپریدو او ناروغۍ بار.
ای‌بی‌وی په عمومي توګه د تودې له لارې خپریږي (بوسې، جامو شریکول)، مګر دا د تنفسی قطراتو یا شفاهي-جنسي اړیکو په ډله کې، جنسي خپرونه (په ځانګړي ډول ای‌بی‌وی ډول ۲) په ځینې ګروپونو (MSM) له لارې هم خپریږي. د مسیم نارینه وو هغه لومړني اخته ده چې علامات لري؛ پټه اخته عمر په (Acute IM) کې د دې ناروغۍ پراخوالي زیاتوي. حاد داخلي میاشتنۍ اوردو کې دوام کوي، چې په ځیري ډول بیا فعالېږي (بې‌علاامت خپرونه عام دی).

ب. مخنیوی: د چلند او روغتیارۍ ستراتیژي.
هیڅ منسوب شوی واکسین شتون نلري (چیرې چې نومزدان یې په پراختیا کې دي). مخنیوی د لاندې شیانو پر اهمیت ټینګار کوي:

- د تېښتمیا په وخت کې د لوګیو نږدې اړیکو څخه ډډه وکړئ (ښلګه: څښاکونه/جریبه نه ویشئ).
- ښه د لاس پاکوالي او تنفسی اخلاق ته درناوی وکړئ.
- د مسام لپاره: د شفوي او تناسلي اړیکو په جریان کې خنډونه (کانډم/دندانه ډیمز) وکاروئ ترڅې چې د خپریدو خطر کم شي؛ د پی آر ای پی / HIV پاملرنې سره د پوهاوی پروګرامونه یوځای کړئ.

سی. درملنه: عمودی ملاتړی پاملرنه.
هیڅ یو ځانګړي ضد وایرال معمولا د کمزوری ایمون سیستم لرونکو کسانو لپاره وړاندیز نه کیږي چې ساده داخلي مړه لري (ایسیکلووېر/ګاینسی کلویږدنه د ویروس خپرولو کموي، خو کومه کلینیکی ګټه یې نه لرو). درملنې ډول ملاتړی دی:

- د اوبو څښل، آرامښت، او د تودې/درد لپاره اس امینوفین/NSAIDs.
- د ټوپک لوبو څخه ډډه وکړئ (د ۳-۴ میاشتو لپاره معدې فټ کولو خطر شتون لري).
- کورټیکوسټرایډونه د شدید عوارض لپاره (بیا په ګوښه: لاریجې بندیدل، خون رګونو کې خونی کمښت، پلاټلیټونو کمښت، عصبي شتون).

ز عامې دي، له همدې امله عادي مقدارونه مناسب دي. CYP کارونکي د جینومیکي معلوماتو پراساس، چې ښیي چې ډېرې B دا وښیي چې فولات/د ویټامین MTHFR مګر، کم فعالیت لرونکی ملاتړ اړین دی ترڅو د ستړیا/زیان رسونکي اغیزاتو په وړاندې مقاومت وشي په داسې حال کې چې ښه‌ته عادي حالت ته راستنیدل کیږي.

د III. د EBV/IM په اړه جینیاتي او فارماکوژینومي عوامل.

ا. د سیندونو لپاره ژینیټي حساسیت او پایلې.
ایمنولوژیکي) IM پلی مورفزمونه د لومړنۍ اخته کې د HLA کلاس I. کنټرول باندې اغیزه لري EBV د میزګ د ژینټیک اغیزې د IL10) په رامینځته کیدو سره تړلي دي (بیا په دې چې ځینې الیلونه د علامتو خطر زیاتوي). د طبیعي مقاومت ژینونو (ستونزې سره نه دي، IM اړیکې د MTFHR/COMT اغیزه پر غبرګون/شدت باندې ده. هیڅ قوي مستقیم (TGFB1 SNP's، هپلوټایپونه ممکن د اخته وروسته ستړیا، اندیښنه یا مزاج بدلون زیات کړي له MTHFR + Met/Met COMT مګر کارونکي ته د کمې د ډوپامین تعدیل اغیزې (چې کوډ یې ټایروسین هیدروکسیلاز EBV امله د میتیلیشن کمښت + ډوپامین تجمع/د سینډیت. د وروسته پاکولو سره تعامل وکړي COMT دی) کولی شي په حساس میزګانو کې د.

ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه غوږې.
. MTHFR ونه د عادي استعمال په ملاتړ کوي CYP اغیزې لرې دي؛ د کارونکي عادي (ایسیټامینوفین/NSAIDs) د ملاتړو درملو ترکیب لپاره فولیک اسید اړتیا لري/د ناروغۍ او ستونزې په جریان کې مقاومت زیږدوي NT ټیټ فعالیت د.

چوار: کلکې ګروپونو کې خپرول او د خطرونو.
اوچتوالی په مورخینانو/جوانانو کې شتون IM د بالغینو په منځ کې د نرۍوالي سرپرۍ والیدنې کچه له ۹۰٪ څخه زیاته ده؛ د ډول ۲ پراخه والی د جنسي لېږد سره تړلي دی. عوامل کې EBV په حالت کې، د (مردانو تر منځ جنسي اړیکو) MSM لري. د د ډیرې شریکانو شتون، شفوي-جنسي اړیکه او کیمیایي جنسي فعالیت شامل دي. د کارونکي عصبي-ژینومیز بندیز ممکن د چلند له لارې زیات شي یا د اورده بیا رغونې ستړیوالي/ اندیښنې لامل شي (COMT/MTHFR).

د مخنیوي ستراتیژي: روښنایي، تعلیم، او عامې روغتیا د لټونونو.

د تېښتي ناروغۍ په وخت کې، د لاسانو او نورو بدنونو ترمینځ اړیکې کمولو ته پام وکړئ، همدارنګه د روغتیا ساتنې او د خدماتو سره دا معلومات شریک کړئ. (PrEP) او پی ای آر پی (STI) جنسي زیانونو د مخنیوي لپاره هم. د مساجر ناروغیو هېڅ اجباري ګام مه پورته کوئ، بلکې په ستونازو نه لرونکي روزنې او د خدماتو ترلاسه کولو باندې تمرکز وکړئ.

دویزد: اخلاقي او ټولنیز مسایل.

پراختیا په اړه بحثونو باید قضاوت ونه کړي؛ د زده کړې/د ملاتړ په برخه کې د مساوات باندې ټینګار وشي. سکریننګ اختیاري او مشوره باید د اندیښنې/سترګیزې کمولو لپاره (د علامتو شتون په وخت کې هټیروفایل آنتی باډي، voorbeeldیا) دي ورکړل شي.

VII. حوالې.

(CDC EBV مرجعونه د اوسنۍ سرچینو له مخې ترکیب شوي، لکه څنګه چې په ۲۰۲۶ کال کې دي، پشمول IM، لارښودونو پلی مورفیزمونو په اړه مطالعو، او ویروسي اخته کیدو کې ملاتړی درملنې لپاره د فارماکوژینومیکي HLA حساسیت کې غورځنګونو بیاکتنو.)

B-04 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
ټوکسوپلاسما ګوندۍ (Toxoplasma gondii)
د نړۍ یو درسی سلنې خلکو کې د یوې ګرځې شتون لري -- او د دې په اړه ثبت شوې معلومات چې څنګه دا د ډوپامین اغیزه کوي.

سینټورین لاک.
شاوخوا درسیه برخه د نړۍ د انسانی نفوس په کچه اخته کوي. هغه خلکو کې ټاکس پلازمو ګوندۍ (Toxoplasma gondii) چې د مقاومت لرونکي وي، دا ناروغی کوم خنډ نه راولي - دا د مغز او عضلاتو تارونو په داخل کې ځلېږي، چیرې چې د مقاومت سیسټم یې کنټرولوي، او له بهر څخه هیڅ بدلون نه شکاري.
مګر ټاکسوپلاسما په مغز کې بیولوژیک نه دی. دا پروزیت د انزایمو کوډ کوي -- چې پکې ټایروسین هیدروکسیلاز هم شامله ده، هغه انزیم چې ډوپامین تولید کې مهم رول لوبوي -- چې د میزبان د ډوپامینیریو لارو باندې اغیزه کوي. د څو مطالعو په اساس، د ټاکسوپلاسما د پټېدلو اخته او شرزې (شیزنفرنیا) (ټولیز احتمالي نسبت تقریبا ۲.۷)، د دوه ګډولو ستونې، د لوړ خطر لرونکي چلند زیاتوالي، او په شخصیت کې بدلونونو تر منځ اړیکې ثبت شوې دي.
کوډ ډول چې په دې کتابچه کې تشریح شوی دی، لپاره - چیرې چې ډوپامین یوازې وروڅې او د مخکینۍ عصبي COMT عفونت چې د خپل کوډ (parasitic) سیمه کې ډوپامین کچه د ستونزې په وخت کې زیاته وي - یو خټکي (prefrontal) شوي انزایمو له لارې ډوپامین تولید باندې اغیز کوي، یوازې یو فکر ندي. دا د هغه عصبي جوړښت سره مستقیم تعامل دی چې مور هڅه کوو تثبیت کړو.
د هغه خلکو په کچه چې دا کتاب د خدمت لپاره دی، دا شمیره مهمه ده. د دې تعامل پوهیدو او د هغو کسانو کې ازموینې ترسره کولو ته اړتیا ده چې درملې مقاومت لرونکي رواني ستونزې لري، دا کلینیکي لحاظ له مخې مناسبه ده.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.
عفونت: ژینیټیک، عامې روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر ټاکسوپلاسما ګوندۍ (Toxoplasma gondii) لرونکو نفوسونو په اړه.

لومړی برخې: توکسوپلاسما عفونتونو کې ژینیټیک، روغتیا او ټولنې تر مینځ معقدې اړیکې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وېښښولو.
ټاکسوپلاسما ګوندۍ، یو داخلي پروتوزوان پریزیټ، شاوخوا درسیه برخه د نړۍ د انسانی نفوس په کچه اخته کوي، او پټې او مزمنې اخته (سیروپازیټیو) په متحده ایالاتو کې ۱۰-۳۰٪ خلکو او د نړۍ په ډیرو سیمو کې لوړ نرخونو سره شتون لري. د هغه یا هغه چې د نشه (MSM) کسانو په ګروپونو کې چې د خطر زیات دی، لکه نارینه چې د نارینه وو سره جنسي اړیکې لري ممکن سیروپریوالنس لوړ وي له املې د چلند یا چاپیریال د اغیزو، که څه هم مستقیم، (SUDs) مخدراتو کارولو ستونزې لري محسوب معلومات محدود دي. پټه ټاکسوپلاسما اخته ده په معمول ډول په معافیت لرونکو کسانو کې کومه لامل نه MSM- وي، مګر دا د عصبي-روانی پایلو سره تړاو لري، شمولې یې دي: د سکیزوفرینیا زیاتېدونکي خطر (متحد احتمالي تناسب تقریبا 2.7 په تحلیلونو کې)، بای پولار ګډوډي (تعدیل شوې نسبي خطر تر 3.6 پورې)، افسردګی، اندیښنه او چلند بدلونونه چې ممکن د ډوپامین د تنظیم ستونزې سره تړلې وي. دا اړیکې د عصبي-ژنیټیکی ضعفونو سره، لکه کارونکي ته کم فعالیت ممکن د سیتوتوکسیسټي، د ،(د غوښتنې یو زیاتوالی) COMT Met/Met او (د عرضه یوه کمښت) MTHFR لرونکی تعامل رامینځته کیږي چې د سوداګرۍ د GxE یا د پاداش تړلاسه کولو لړیو کچه زیاته کړي، چې له همدې کبله impulivity خطر یا روانی نښو شدت یې زیاتوي. فعال سکرینینګ، دغه خپرېدل او ځانګړي مداخلو چارې اړین دي ترڅو دغه خطرونه کم شي، په ځیرکې د پروتیز د کوچنۍ عصبي- چلند اغیزونو په اړه د پوهاوي زیاتیدو سره.

ب. زمینه برابرول: د ټاکسوپلاسما عفونتونو او روغتیا پایلو څو اړخیز طبیعت.
ټاکسوپلاسما ګوندۍ(Toxoplasma gondii) عفونتې څو اړخیز دی، چې د پرزیت د ډول، میلمه د مقاومت، جینیټیکی استعدادونو او چاپیریال/طرز ژوند اغیزې لرو. په معافیت لرونکو بالغانو کې، حاد (acute) عفونت اکثراً خفیف یا غیر څرګند کیستونه په مغز او عضلاتو کې رامینځته شي. بیا فعالېدل لږ معافیت لرونکي (bradyzoite) وي، چې بیا د براډیوزوئیت لامل ګرځي. د معافیت (encephalitis)چې شدید انسفالایټس، CD4 <100 سره voorbeeld HIV) بیا) حالتونو کېږي ځینې voorbeeld) عفونت سره د کوچنۍ چلند بدلونونو اړیکې شتون لري (latent)لرونکو کسانو په اړه، د پټ شوي او همدارنګه ذهني روغتیا سره تړاکونه لري، چې ممکن وي. د پرزیت په کوډ ،(مطالعو کې د نویوالي تمایل یا خطر اخیستل شوي ټایروزین هیدروکسیلاز له لارې د ډوپامین تولید زیاتولو یا د میزبان د ډوپامینیریو لارو په غیر مستقیم تعدیل سره. د میزبان پروفایلونو سره (تغیرات چې پاکوالي اغیزه کوي، د طبیعي مقاومت پلیومورفزمونه HLA لکه) جینیټیکي عوامل ترڅو پایلې تنظیم کړي. دا راپور ټاکسوپلاسموزیس په توګه تشریحوي چې د کنټرول لوړ MTHFR/COMT تعامل کوي لکه مزمن پارزیټي حالت دی، چیرې چې جینومکس د خطر طبقه بندۍ چمتون کوي مګر غیر جینیټیکي مخنیوی لومړی کنټرول دی.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.
ټوکسوپلازموز په اړه بحثونو باید د سترګې پټولو څخه ډډه وکړي، په ځانګړې توګه کله چې د خفېدلي اخته کولو سره د رواني یا چلند لاملونو ټرلو خبرې وشي. د مخکینۍ دورې اړیکې د ذهني ناروغیو سره د اغیزمنو کسانو د ناروغولو خطر درلود؛ دا تحلیل د دقیق، ثبوت پر بنسټ ژبې کاروي چې د روغتیا د برابرۍ، د زیان کمولو او په رضایت پورې د مداخلو باندې تمرکز لري. وړاندیزونه د ترتیبه شوي رضایت، د لاسرسي وړ سکرینینګ/د مخنیوي او د لیدنې څخه د ځنډیدو په اړه د غیر اجباري

زده کړي ته وده ورکولو لپاره دي، چې د خپلواکۍ ته درناوی کوي پداسې حال کې چې د توپیرونو سره مبارزه کوي پرته له دې چې د اخلاقي ناکامۍ یا ټاکل شویو پایلو په ګوښه کولو.

لیدنیزه: خپرونه، مخنیوی او درملنه (Toxoplasma gondii) دو ټاکسوپلاسما ګوندې.

ا. خپرېدل او ناروغۍ شتون
د اووسټیسټري له لارې خپرېږي (د پیړۍ څخه اغوږ شوي خاوري/اوبو/غذا)، نسج د کیستونو له لارې (غیر پوښتل T. gondii شوي غوښه)، یا د نسل په ډول. د معافیت لرونکو بالغانو کې، حاد اخته کیدل ممکن د انسفلوانزا-شبیه لامل شي یا لنفډینوپاتهي رامینځته کړي، مګر ډیری قضیې غیر علامتي وي. پټه اخته کول په ژوند کې دوام لري، او د سروپریوالنس په متحده ایالتونو کې تقریبا ۱۰-۱۵٪ دی (په ځینې سیمو کې، لکه فلوریدا، د چاپیریال د عاملونو له امله لوړ). د لوړ خطر لرونکو چلن اغیزې (د بیلګې په توګه، خام غوښه لیدنه، پاکوالي ناکامۍ) ممکن د ،(نفوس MSM، SUD، بیا په بله ویلو) ګروپونو کې خطر کچه واکوي.

ب. مخنیوی: د چلند او روغتیایی استراتیژۍ.
په انسانانو کې د واکسین شتون نلري؛ مخنیوی په لږو کیدو سره تمرکز کوي.

- ګوشت په بشپړه توګه پکوئ (>160°F/71°C).
- خټکي او غیر پیستور شوي دوګانی توکو څخه ډډه وکړئ.
- د باغ کولو یا خاوري سره کار کولو پر مهال دستکشنه وکاروئ؛ د حیواناتو لرګیو سره اړیکې وروسته لاسونه واچوئ (یا که تمځام یا کمزوری جهاز لرئ، دا کار ته مخنیوی وکړئ).
- د وبا سیمو کې د ګوتو شوي حیواناتو یا خامو خټکو څخه ډډه وکړئ.

روټین سکریننګ په صحتمند بالغانو باندې وړاندیز نه دی شوی، مګر د لوړ خطر شرایطو کې یې کتل مناسب ده (بیا هم، د مثال په توګه، مورنۍ دوره، ایچ.آی.وی.).

سی. درملنه: د معتدل ایمون سیستیم لرونکو بالغانو لپاره محدودې شوې ده.
د کمزوری مدافعتی سیسټم لرونکو بالغانو په حالت کې، د ټوکسوپلازموزیس تیزې او علامتیرې عموما خپله محدودوېږي او ډېر لږ احتمال لري چې علاج ته اړتیا ولري، پرته له دې چې شدید یا دوامدار وي. د کمزوری مدافعتي سیسټم لرونکو (سره ټرلي عصبیت HIV لکه څنګه چې) ناروغانو کې بیا فعالېدو په حالت کې:

- تر حادې دورې لپاره، غوره لیدل شوی ترکیب: پیریمیتامین + سولفادیزین + لیکوورین (فولینک ایسید)، چې بیا د ساتنې لپاره کارول شي.
- بیاځلي: TMP-SMX یا د اټوواکوون پر بنسټ د درملو لړۍ.

اخته لپاره هیڅ عادي درملنه نه ده، ځکه چې په عصبي-رواني شرایطو کې د ضد-پارازیتیک (latent)ساهي کسانو کې د پټې درملونو لپاره شواهد ناکافي دي.

د ټاکسوپلاسما په اړه د ژینټیک او فارماکوژینومیک عوامل.

ا. د سیندونو په وړاندې د بدن حساسیت او پایلو لپاره ژینټیکي لاملونه.
ډولونه II کلاس HLA. له منځې وړلو او دوامدې حضور پر څرنګوالي باندې لري *T. gondii* د ټاکلې جنسي کوډ اغیزه د (لکه DRB1/DQB1 الیلونه) د ایمون سیستم فعالې کولو په موثریت سره ټرلي دي. د طبیعي مقاومت جینونه (TLR لارې، IFNL) د حساسیت اغیزه کوي. ممکن چې پرزیت د ډوپامین په بدلون کې ونډه واخلي (د کوډ شوي انځیمونو له لارې)، او دا کولای شي د ډوپامین د بدلون اغیزې زیات کړي، (ترخې پاکوالي) COMT Met/Met: ممکن د کوربه کوډ سره تعامل ولري ټیټ فعالیت د سیتوټوکسیسټي / هوموسیستین د راټولیدو په حالت کې د پرزیت د فشار زیاتولو MTHFR پداسې حال کې چې لامل کیږي. د کارونکي پروفایل وړاندیز کوي چې ممکن د جین او چاپیریال تر مینځ د اغیزې پراختیا وشي، کوم چې د روانې ستونزو لپاره خطر زیاتوي، که څه هم د مستقیم سبب اړیکو ته نور څېړنې اړتیا ده.

ب. درناوي د جینیتیکي معلوماتو په اړه توجهات.
فعالیتونه د CYP ډاډیز علاجونه (پیریمیتامین/سولفاډیازین) د خپرونکي جینوم تاثیر لیدلو سره محدود دي، مګر کارونکي عادي ټیټ فعالیت په هر ډول درملنې کې فولیک اسید/لیکوورین ملاتړ ته اړتیا لري ترڅو MTHFR. معیاري دوزونو ملاتړ کوي مقاومت زیات شي.

چوار: کلکې ډلو کې خپرېدل او د خطرونو په اړه معلومات.
د نړۍ کچه: تقریبا ۳۰-۶۰٪؛ امریکا: تقریبا ۱۰-۱۵٪ (په بهرنیو وګړو یا هغه ګروپونو کې چې خاوري او غوښې سره اړیکه لري، کلکې شتون تقریبا ۳۸٪ دی، په پرتله بیا ۲۵٪ په کنټرول ګروپونو کې. ټرونونه له IgG لوړ). په عصبي-رواني ډلو کې، د

سکیزوفرینیا/دواړو قطبونو سره قوي دي؛ غیر مستقیم خپربدل د ډوپامین تعدیل له لارې ممکن د کارونکي عصبي-ژنیتیکي فشار (COMT/MTHFR) او سوداګر لوپونو ته وده ورکړي.

د مخنیوي ستراتیژي: روښتیا، روزنه او عامې روغتیا د لټو.

راتبه د خوړو خوندي، روغتیا او د پیړیو پاکوالي په اړه خبري. د لوړ خطر لرونکو ګروپونو لپاره ځانګړي زده کړنې (لکه د PrEP/HIV سودو سره د مسخورو نارینه وو) چې د پاملرنې سره یوځایږي. هیڅ اجباري نه، بلکې د ستونزي احساس پرته معلومات وړاندې کړئ ترڅو لومړۍ اخته یا بیا فعالېدل مخنیوی وشي.

د اخلاقي او ټولنیزو مسایلو په اړه.

ټاکس پلازموزیس د چلند/روانی خطرونو سره تړل ممکن د بې ځایه تفسیر وي؛ مداخلو باید شواهد او د مساوات لومړیتوب ولري. سکرینینګ باید په رضایت پورې اړه ولري، او مشوره باید د غیر ضروري اندیښنې څخه ډډه کولو لپاره وشي. مساوت د کم سرویسونو لرونکو سیمو کې د لاسرسي خنډونو هیرول غواړي.

VII. حوالې.

(WHO/PMC، توکسوپلازموز لارښودونه CDC مرجعونه د اوسنۍ سرچینو له مخې ترکیب شوي، تر ۲۰۲۶ کال پورې، چې پکې په سروپریوالنس/عصبي-روانی اړیکو باندې د میتا-تحلیلونو، ډوپامین تعدیل او جینیتیکی تعاملاتو پر څیړنو، او د معافیت لرونکو/معافیت نلونکو کوربه ګانو کې د مخنیوي/درملنې بیاکتنو شاملې دي.)

ضمیمه سي.

عصبي او رواني ستونزې چې ورسره وي.

دې شرایط چې د دې کتاب په تشریح شوي معمار سره مل دي.

جنیین بدلونونه چې د دې ټولنې په مرکز کې عصبي بیولوژیکي جوړښت تعریفوي، یوازې یوې پایلې نه COMT او MTHFR لري. دوی د کړکیچونو یو لړ رامینځته کوي — د ځوریدو په وړاندې، د ځانګړو روانپوهنیزو څرګندونو په وړاندې، او د عصبي حالتونو په وړاندې چې ځینې یې مخنیوی وړ دي او ځینې یې د هغه درملنې مستقیمه پایله ده چې موخه یې وه چې له دوی څخه مخنیوی وشي. دا مقالې دا لړ نقش کوي.

* *شیزوفرنیا (Schizophrenia)*
* *د دوړو ګډوډ (Bipolar disorder)*
* *ورنیکه انسیفالوپیتي (Wernicke's encephalopathy)*
* *خود وژنه (Suicidality)*

هر یو په مستقیم ډول د فارماکوژینومیک سره تړاو لري. د بیا رغونې لپاره. هر یو د دې لپاره کلاینیکی اهمیت لري چې د دې ټولنې کې یاد شوې ویټامینونو او درملو پروټوکولونو سره موازنه ولري. له دې وړاندې چې تاسو د پروټوکولونو لړ جوړ کړئ، دا وپروئ. اړیکې مهمې دي.

C-01 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
شیزوفرینیا طیف د ناروغیو.
میتهیلفولیټ درملنې شرایط بدلوي-L محور، او دا چې ولې MTHFR/COMT ډوپامین د تنظیم ستونزه، د.

سینټورین لاګ.
د سکیزوفرینیا د ډوپامین مفروضې په اړه: د میسولیمبیک ډوپامینرژ فعالیت زیاتیدل، چې مثبت لاملونه رامینځته کوي، او د پریفراونټل کم ډوپامینرژي، چې منفي لاملونه او ذهني کمزوري راوړي. دا مفکومه په نړۍ ډول د دې کتابچه کې تشریح شوې COMT/MTHFR جوړښت سره مطابقت لري.
میټ/میټ (کینډنې کمیدل) هغه حالت رامینځته کوي چې دقیقا د ډوپامین فرضیې په وینا دی: ډوپامین د مخکینۍ COMT سیناپسونو کې وده کوي، چې کولای شي یو سیستم باندې فشار راوړي کوم چې یې نشي کولی په کافي توګه د دې پاکولو تولید کمښت، هوموسیستین تجمع، او هغه د هوموسیستین تولید کوونکي SAMe ټی/ټی (تولیداتي خنډ) دا حالت د MTHFR اکسایټوټوکسیک NMDA اغیزې له امله زیاتوي.
ژینیټیکي ډول په ناروغۍ اغیز نه لري، بلکې دا یو پیچلي او څو ژینو څخه جوړ شی دی. دا داسې ده چې د دې COMT د L-ژینیټیکي پروفایل لرونکي شخص لپاره درملیزه لاره باید د هغه سره سمون ولري. او له مهمو کارونو څخه یو دا دی خنډ ته د MTHFR په ضد درملو سره ترکیب کول، دلته ثبوتونه شتون لري. دا هوموسیستین کموي. دا methylfolate جوړولو کې مرسته کوي. چې میتیلیشن لاره د دوام (neurotransmitter) ځانګړې لارې وړاندیز کوي. دا عصبي واټرپاس ورکولو لپاره ناکامه وه.
تغیرات شتون لري، نو دا مقالې ستاسو اوسني علاج لپاره MTHFR که تاسو د روانې درملو کار کوئ او ستاسو په جسم کې مهم دی. دې ته د خپل طبي معالج سره راواړوئ.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.
شیزوفرنیا او نورې ذهني ناروغۍ: ژینټیک، عامه روغتیا، او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو خلکو په ګډون.

لومړی برخې: ژانتیک، روغتیا او ټولنې تر منځ معقدې اړیکې په سکیزوفرینیا کې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وړاندې.
شیزوفرینیا د ناروغیو یو لړ دی چې یوه مهمه نړیواله روغتیا ننګونه ده، د عمر په اوږدو کې د شمیر پیرامیټریشې تخمینه ~0.7–0.3% ده او دا د ډیر زیان مندی لري. میراث قوي دی (~0.8 د جومات/کورنۍ مطالعو څخه)، مګر دا حالت خورا ډلبیز دی، چې زره عام بدلونونه کوچني اغیزې لري. وروستي GWAS (PGC SCZ3، 2022) بیا په پام کې نیولو سره، چې ~8–10% د ډلبیز خطر اسکورونو (PRS) خطر ځایونه وپیژندل، چې د جنسي او ملیت PRS شبښه ده چې د فینوټایپ ځانګړتیاو لکه فکر او فعالیت وړاندوینه کوي. په حساس نفوسونو کې، شدید ذهني ناروغیو کچه - شموله یې سکیزوفرینیا ده - لوړه ده، د ځینو مطالعو په وینا، ترانسجندر/غیر اقلیتونو (SGM)، ګروپونو کې ډیرې ذهني تجربې شتون لري (چې اکثره د LGB مطابق کسانو کې ۳ څخه تر ۹ ځله زیاته لیدل کیږي او د بیا په بله) اقلیت ستونزې / تبعیض له امله رامینځته کیږي). دا هغه څه دي چې د عصبي-ژینیټي ضعفونو سره یوځای کیږي لري چې "عصبي کیمیایي محاصره" رامینځته کوي د کمې COMT Met/Met ټیټ فعالیت او MTHFR ویلو، کارونکي د چې کولای شي ،(میتایشن / عرضه اړخ کې کمښتونو له امله او وروسته کاتکولامین پاکولو / د غوښتنې لور ته ډیروالی بې حوصله، او پاداش کمښت کړنالۍ زیاته کړي چې د ،(فعالیت NMDA هوموسیستین) داپامین د تنظیم ستونزه، عصبي زهر نشه موادو په اخیستلو هڅوي. یا د علامتو شدت.

ب. زمینه برابرول: څېړنیزیتیا او روغتیا پایلو ته د څو اړخیزه کتنه.
شیزوفرینیا یو ډول ستونزه ده چې د ډیرې عواملو له امله رامنځته کیږي، کوم چې د وراثتي خطرونو او چاپیریال د کړکیچونو (لکه ټراوما، بنهاري ژوند، او کاناییس) تر منځ د تعامل له کبله ظاهره کیږي، همدارنګه د عصبي پراختیا په زیان، او د مقاومت/ډوپامینی/ګلوټامیټریک تنظیم بدلونونو له امله رامنځته کیږي. د دې ستونزې اصلي نښې عبارت دي له: منفي اغیزات (د تصوراتو او ګومانونو)، منفي نښې (بې‌کاره والی)، ذهني کمزوري (د مشرۍ/کاري حافظه)، او د عمل ناکامۍ. د وراثتي جوړښت یو ډول پیچلتیا لري؛ د لوی GWAS ۸-۷ سلنې برخه کې د بدلون لامل کیږي، څخه ترلاسه شوې کوډونه په شاوخوا ۳۰-۳۵ سلنه د کوډونو اغیزه کوي. د ډوپامین تنظیم بدلون (د میسولیمبیک سیمې ته زیاتوالی، او د چې د ذهني لارو شاوخوا له خوا کنترول کیږي (د مخکینۍ برخې څخه پاکوالي) COMT مخکینۍ برخې ته کموالی) خورا مهم دی، چې د MTHFR دا لړۍ (ورو COMT Met/Met + ټیټ MTHFR T/T) د کارونکي تشخیر .(سینتیز باندې اغیزه کوي SAMe/NT میتیلاسن په نښیي: د عرضه اړخ کې خنډ + د غوښتنې اړخ کې ډیروالی → مزمن تحریکي سمه، اندیښنه/دلوړي او کمزوري اراده → د احتمالي سوداګرۍ/ذهني ستونزو خطر. پایلې غیر قطعي دي؛ چاپیریال/ایپي جینټیک څرګندیدل بیا لیکي.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.
شیزوفرنیا په اړه بحثونو کې خورا احتیاط ته اړتیا ده ترڅو د سترګې پټولو، جبریوالي یا شخصیت د ناروغۍ احساس مخنیوی وشي. د مورثیات موندنې په تاریخ کې بیا هم ناوړه کارول شوي دي (بیا په بیلګه کې: د نسل پالنې). دا راپور د جبري نه ژبه ډلو کې، کوچنۍ ستونې د خطر زیاتوالي SGM کاروي، چې د مساوات، رضاکارانه مداخلو او خطر کمولو باندې ټینګار کوي. د ته لاره هوړده کوي— وړاندیزونه په تاوتریخوالي متمرکز، سترګه پټونکي وړیا پاملرنې باندې تمرکز کوي، چې د شخصیت درناوی کوي، د جنسي/جنسي هویت او ټولنیز رولونو ته درناوی کوي پرته له دې چې د هویت څخه لامل وښیي.

دوېم. د سکیزوفرینیا سپیکټروم عارضیتونو لید: تشریحی پوهه، مخنیوی او درملنه.

د ناروغۍ فزیولوژي او لاملونه او د علاماتو شدت.

کم کاري کول (منفي/ذهني)، عصبي پراختیا کې بدلونونه، NMDA/شیزوفرینیا د ډوپامین تنظیم ستونې (منفي لټه)، ګلوټامیټ او سیناپس پاکولو په غیر معمولي حالتونو پورې تړلې ده. منفي لټې اکثراً د ځوانۍ په وروستیو کلونو یا پخپله بلوغ کې راپورته ډلو په څانګو کې، ځینې مطالعې د لومړۍ پیل یا لوړ شدت SGM کیږي؛ منفي/ذهني کمزوري ممکن له مخکې شتون ولري. د رپورټ کوي، چې شاید د مزمنې ستونزې سره تړلي وي.

ب. مخنیوی: مداخله په اورینځ کې او د خطر کمول.

شخصیت (CHR/P هیڅ لومړۍ مخنیټی واکسین نشته؛ تمرکز د منځنوبې وسایطو له لارې د اوږدمهوالي رواني ستونزو په ژر تشخیص باندې دی. د بدلون وړ خطرونو کمول (کانابیس څخه د ډډه کولو، ټراوما کمولو، ښاري ستونزې (لرونکي ممکن د (L-methylfolate فعالې میتیلیشن ملاټړه، MTHFR/COMT) بیا په کارنۍ) کمول). د لوړ خطر شرایطو کې سیتوتاکسیکټیټ / ستونزې سره مبارزې لپاره مقاومت زیات کړي.

سی. درملنه: لاملونو کنټرول او د عادي حالت ته راستنیدل.

د روانیزې لپاره درملونه ترټول په پام کې نیولو ته اړین دي (د بدلون نسلونه د تشنابیا له امله ترجیحي دي). د کارونکي د وړاندیز کوي چې عادي (د ښه جذب لامل ګرځي، ABCB1 A/A طبیعي دي CYPs په عمومي توګه) جینوم کوډ معلومات مقدار ونیسي، مګر د غوښتنې لپاره وکتل شي (بیا په ځانګړي ډول د روانیزې درملونو). کلوزاپین د هغو قضیو لپاره کارول د کورنۍ روزنه، او دنده پاملرنه. د کارونکي د جینوم CBT، کیږي چې نور درملونه یې نه وي ګټلي. زیاتون: د روانیزې لپاره کوډ له مخې: L-methylfolate (د فولیک اسید لاره څخه راستنیدل)، SAMe/magnesium (COMT همکار)، د تعاملاتو لپاره وکتل شي.

د شیزوفرینیا په اړه د ژینټیک او فارماکوژینومیک عوامل.

ا. جینیټیک حساسیت.

تشریح کوي چې تقریبا ۸٪ احتمال شتون لري؛ فکر د مهمې برخې په واسطه PRS څخه د PGC GWAS ډیټا ژینې: د اغیزه لري (q11بیا لکه 22) (بیا په ښلا ښلو ډلو کې) منځګړیتوب کوي (مدلونو کې تقریبا ۱/۳). نادر تغیرات/CNV's. COMT Val158Met: Val/Val (چټک پاکوالي) د ستونزې په (ترخ) Met/Met د هیپوډوپامینرجیا/اجرایي کمښت سره تړلي دي؛ د خطر/فکر/غریبی توکی سره تړل شوی دی د میتا-تحلیلونو په MTHFR C677T: T/T حالت کې د هایپرډوپامینرجیا سره بیا لکه) MTHFR T + COMT Val/Val سره تعامل کوي COMT واسطه؛ دا د کاري حافظې ته بدمرغه اغیزه لري). د میتایشن کمښت له امله زیات شوی ضعف + ډوپامین تجمع → MTHFR + Met/Met COMT کارونکي کم سیتوتوکسیسیټي/بی پزیري/د عمل کولو تمایل.

ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه توجه.

فعالیتونه لري چې د عادي دوزونو ملاټړ کوي CYP د ضد جنون درملو د تاثیر محدودیت شتون لري؛ کارونکي عادي MTHFR. په مرسته ممکن د تاثیر پراختیا وکړي (د هوموسیستین کمولو، او عصبي انتقال کونکو د تولید L-methylfolate: ټیټه ده (ملاټړ. ABCB1 د لوړې بیا وېش له امله د عوارضو مخنیوی وشي (CNS) څارنه وکړئ ترڅو د مغزي سیستم.

چارم: کلیدي ډلو کې خپرېدل او د خطرونو.

ځینې ټرانسجندر غیر دودیزو ډلو کې 3) کې لوړه وي (SGM) د ژوند کلکی په کچه نږدې 0.5٪ ده؛ دا کچه د ځینو ناروغیو (وال شخصیت لرونکو کې د ذهني ناروغیو تجربې هم لوړې وياseksڅخه تر 9 ځله زیاته، او همدارنګه د لېزبي، ګی او ب دا. چې کچې ولې لوړې وي، یو دلیل یې ممکن د اقلیتونو په واسطه د ستونزې احساس کول او بیا د تبعیض تجربه وي. د کارونکي عصبي-ژینټیکي معلومات ممکن د ډوپامین د تنظیم ناکامي له امله هم اغیزمن شي.

V. د مخنیوي ستراتیژي: لومړني کشف، مقاومت جوړول او عامې روغتیا نښلا.

د بشري حقونو تشخیص، ټراوما په اړه حساس پالیسي، او د نشه مخنیوی. د عصبي ژینیت خطر لرونکو کسانو لپاره: او د ستونزې کمول. هیڅ اجباري نه، پرته له هکولو، او د خدماتو پراختیا، (B12/میتیلفولیټ) میتایلیشن ملاټړ.

د اخلاقي او ټولنیزو مسایلو په اړه.

ژینیټیکي ازموینې/شخصیتي وړاندوینې باید د ټاکنې یا سترګو په اړه نه وي؛ د لومړني مداخلې ته د مساوي πρόσβασης کې، کلتوري مناسبه پاملرنه اړینه ده ترڅو د قشرونو د ستونزې زیاتیدو مخنیوی وشي SGM اولویت ورکړئ. په.

VII. حوالې.

(تازه PGC GWAS مرکزي معلومات د اوسنۍ سرچینو له مخې ترکیب شوي، چې په ۲۰۲۶ کال پورې شامل دي، پشمول د رواني SGM د واسطه مطالعو، د PRS-cognition په اړه د میتا-تحلیلونو، د MTHFR/COMT معلومات، د شیزوفرینیا کې د روغتیا پراخوالي بیاکتنې او د انتایکوټیک درملو لپاره د فارماکوجینومیک لارښودونو.)

C-02 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
.بې پسیځه ګډبویا
.ډیرې وختونه په اعتیاد د شفایو پروسه کې تشخیص وشونی حالت او د فارماکوژینومیک اهمیت

.سینټورین لاګ
د بای پولر د خپال ناروغۍ تشخیص، په اوسط ډول، د لومړیو نښو پیل څخه ۱۰ کاله وروسته وشي. د دې لس کلونو په بهیر او - هغه کسانو لپاره چې د مخدره موادو خدماتو ته ADHD، کې، تر ټولو عام تشخیصیږي هغه موارد دي: افسردګی "مراجعه کوي - "فقط اعتیاد.
بېپوښتنې د بایپولر ناروغۍ له املې د بیا رغیدو عواقب خورا جدي وي. هغه مداوې چې بایپولر ناروغۍ ته کار کوي، ځانګړي دي. هغه ضد افسردۍ دوایان چې یو اړخیزي افسردۍ ته کار کوي، کولای شي په بایپولر ناروغیو باندې د خلکو کې د جنون حالت لپاره کارول کیږي، دوی هم د بایپولر ناروغۍ کې ADHD رامینځته کړي - ځکه چې دا خورا بد شي. هغه محرک درمل چې خپلې خطرناکې عواقب لري.
کوم چې په میتایشن - SAMe. د هغه کسانو لپاره چې د دې کتاب څخه د تکمیلو پروټوکول جوړوي، شرطونه هم ډېر مهم دي بیا رغولو پروټوکول کې شتون لري او د میتایل ډونر په توګه کار کوي - کولی شي په ځینې کسانو کې جنون راپاروخي. لوړ ویتامینونه هم ورته خطر لري. دا تشهوري اندیښنې نه دي. دوی ثبت شوي، او دا هغه دلیل دی چې کتاب په B مقدار لرونکي ځانګړي ډول د بای پولر ګډبو لپاره "احتیاط وکړئ" یادونه کوي، کوم چې د روانی متخصصې څارنې ته اړتیا لري.
تنوعونو سره تړاو لري، د دې COMT او MTHFR دا مقالې د بای پولار اختلال د ژینټیکي جوړښت، د دې په اړه چې څنګه دا اړیکې په اړه معلومات وړاندې کوي چې دا اختلال د نشه مخدراتو استعمالولو ستونزو سره څه ډول تړاو لري، او همدارنګه د فارماکوژینومیکي مسایلو په اړه خبرې کوي چې د بای پولار اختلال لرونکي کسان لپاره د هر ډول درملیزو پروګرامونو جوړولو کې خورا مهم دي.

.لیکنیز حواله — بشپړ تخنیکي معلومات
.شیزوفرنیا طیف د ناروغیو: ژینیټیک، عامه روغتیا او اخلاقي مسایل د لو خطر لرونکو نفوسونو په کچه

.لومړی برخې: ژانټیک، روغتیا او ټولنې ترمنځ معقدې اړیکې په سکیزوفرینیا کې

.الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وپښولو
شیزوفرنیا د ناروغیو یو لړ دی چې یوه مهمه نړیواله روغتیا ننګونه ده، د عمر په اوږدو کې د شمیر پیرامیټریشې تخمینه ~ 0.3–0.7% ده او دا ډېر زیان مندی لري. میراث قوي دی (~0.8 د جومات/کورنۍ مطالعو څخه)، مګر دا حالت خورا ډلبیز سلګونو د PGC SCZ3، 2022) بیا په پام کې نیولو سره) GWAS دی، چې زړه عام بدلونونه کوچني اغیزې لري. وروستي له لارې، او دوامدې ښه والي په دې (PRS) خطر ځایونه وټکولي، چې ~8–10% د خطر تشریحوي د ډلبیز خطر اسکورونو د فینوتایپ ځانګړتیاو لکه فکر او فعالیت وړاندوینه کوي. په حساس نفوسونو کې، د جنسي او د جنسیت PRS ښیښه ده چې سختې ذهني ناروغیو نرخونه--لکه شیزوفرینیا--لوړ دي، او ځینې مطالعې ۳ تر ۹ ځله لوړې اندازې په (SGM)، کچو کوچنیتو ګروپونو کې زیات شوي ذهني تجربې (ب چې اکثراً د کچنۍ LGB تېرونځو/جنسیت نه لرونکو کسانو کې یاد کړی دي، او د ب، لکه) ستونزې/د امتیاز ورکولو له املې رامینځته کیږي). دا هغه څه دي چې د عصبي-ژینیټي ضعفونو سره یوځای کیږي چې "عصبي کیمیاوي محاصره" رامینځته کوي د کمزوري میتیلیشن/د COMT Met/Met ټیټ فعالیت او MTHFR کارونکي چې کولای شي داپامین د تنظیم ،(پاکوالي/د غوښتنې اړخیز بار katecholamineعرضه کولو اړخیز کمښتونو له لارې او ورو ځنډول، او پاداش نشتۍ حلقې زیات کړي چې د نشه موادو لټون ته ،(فعالیت (homocysteine NMDA ستونزې، عصبي زهر لاره هواروي. یا د علامتو شدت.

.ب. زمینه برابرول: ځیښتیا او روغتیا پایلو ته د څو اړخیزه کتنه
شیزوفرینیا یو ډول ستونزه ده چې د ډېرې عواملو له املې رامنځته کیږي، کوم چې د وراثتي خطرونو او چاپېریال د فشارونو تر منځ د تعامل له کبله وي. همدارنګه، دا ستونزه د عصبي پراختیا په زیان او د (ابیسкан لکه ټراوما، ښاري ژوند، او) مقاومت/ډوپامینی/ګلوټامیټریک تنظیم بدلونونو له املې هم رامنځته کیږي. د دې ستونزې اصلي نښې عبارت دي له: منفي اغیزات (د خیالاتو او یقینونو)، منفي نښې (بې‌کاره والی)، ذهني کمزوري (اجرایي/کاري حافظه)، او د عمل ناکامۍ. د دې تقریبا 7-8 سلنه تغیرات PRS، څخه ترلاسه شوي GWAS ستونزې په وراثتي جوړښت کې ډېرې جینونه شتون لري. د لوی اغیزه په ځینو ماډلونو کې تشریحوي. د ډوپامین بدلون (د PRS تشریحوي، چې د ذهني لارو له لارې تقریبا 30-35 سلنه د له خوا کنترول شوي (د مخکینۍ برخې څخه COMT میسولیمبیک سیمې ته زیاته او د مخکینۍ برخه ته کم) مرکزي دي، چې د (MTHFR T/T + ټیټ COMT) د کارونکي تشخیر .(سینتیز باندې اغیزه کوي SAMe/NT میتیلیمیشن چې) MTHFR .پاک کول) دا لړۍ ښیي: د عرضه اړخ محدودیت + د غوښتنې اړخ ډېروالی → مزمن عصبي سمي، اندیښنه/دلوړي او (ورو Met/Met کمزوري/بې حوصله → د احتمالي کوډومنسټیک اختلال/ذهني ناروغیو خطر. پایلې غیر قطعي دي؛ چاپېریال/ایپي جینټیکس څرګندیدل بیا لیکي.

.سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت
شیزوفرنیا په اړه بحثونو کې خورا احتیاط ته اړتیا ده ترڅو د سترګې پټولو، جبریوالي یا شخصیت د ناروغۍ احساس مخنیوی وشي. د مورثیات په اړه موندنې په تاریخ کې بیا هم ناوړه کارول شوي دي (بیا په بیلګه کې: د نسل پالنې). دا راپور د جبري ډلو کې، کوچنۍ ستونې د خطر SGM نه ژبه کاروي، چې د مساوات، رضاکارانه مداخلو او خطر کمولو باندې ټینګار کوي. د زیاتوالي ته لاره هورده کوي— وړاندیزونه په تاوتریخوالي متمرکز، سترګې پټولو څخه خلاص او د شخصیت په درناوي تمرکز

لري، د جنسي/جنسیت له هویتي سره مطابقت لري او د ټولنیز رولونو ته درناوی کوي پرته لدې چې د هویت له امله لامل شي.

دویم. د سکیزوفرینیا طیف ناروغیو لید: تشریح، مخنیوی او درملنه.

د ناروغۍ فزیولوژي او لاملونه او د اغیزې نښې.

کم کاري کول (منفي/ذهني)، عصبي پراختیا کې شیزوفرینیا د ډوپامین تنظیم کې بدلون (منفي لټون)، ګلوټامیټ/NMDA خلل، او سیناپس پاکولو کې غیر معمولي حالتونه شامل دي. منفي لټون اکثراً د ځوانۍ په وروستیو کلونو یا پخپله بلوغ کې ډلو په څانګو کې، ځینې مطالعې د لومړۍ پیل یا SGM راپورته کیږي؛ منفي/ذهني کمزوري ممکن له مخکې شتون ولري. د لوړ شدت رپورت کوي، چې شاید د مزمن استرس سره تړلي وي.

ب. مخنیوی: مداخله په اوږنۍ کې او د خطر کمول.

د CHR/P) هیڅ لومړۍ مخنیوی واکسین نشته؛ تمرکز د منځنوبې وسایطو له لارې د اوږده رواني ناروغیو په ژر تشخیصولو باندې دی. د بدلون وړ خطرونو کمول (کانابیس څخه د ډډه کولو، ټراوما کمولو، ښاري ستونزو ته د مقاومت). د لوړ (کسانو ممکن د (L-methylfolate) فعال میتیلیشن ملاټړه ،(ولري MTHFR/COMT بې له دې چې کارونکي) خطر شرایطو کې سیتوتاکسیکټیټي / ستونزې په وړاندې مقاومت پیاوړي کړي.

سی. درملنه: لاملونو کنټرول او د عادي حالت ته راستنیدل.

د روانیزې لپاره درملونه ترټول په پام کې نیولو ته اړین دي (د بدلون نسلونه د تشنابیا له امله غوره دي). د کارونکي د جینوم وړاندیز کوي چې عادي مقدار ورکړل شي، مګر (زیاته نفوذ ABCB1 A/A، طبیعي دي CYPs په عمومي توګه) کوډ معلومات د غوښتنې لپاره وکتل شي (بیا په ځانګړې ډول د روانیزې درملونه). کلوزاپین د هغو قضیو لپاره کارول کیږي چې نور درملونه L- :د کورنۍ روزنه، او دنده پاملرنه. د کارونکي د جینوم کوډ له مخې CBT، یې نه وي ګټلي. د مرستې لپاره: د روانیزې لپاره methylfolate (د فولات لاره څخه راستنیدل)، SAMe/magnesium (COMT همکار)، د تعاملاتو لپاره وکتل کیږي.

د شیزوفرینیا په اړه د ژینټیک او فارماکوژینومیک عوامل.

ا. جینیټیک حساسیت.

تشریح کوي چې تقریبا ۸٪ احتمال شتون لري؛ فکر د مهمې برخې په واسطه PRS څخه د PGC GWAS ډیټ ژیني: د اغیزه لري (q11بیا لکه 22) (بیا په ښکلا ښکلو ډلو کې) منځګړیتوب کوي (مدلونو کې تقریبا ۱/۳). نادر تغیرات/CNV's د هیپوډوپامینرجیا/اجرایي کمښت سره تړلي دي؛ (چټک پاکوالي) Met/Met (ترخ) د ستونزې په Val158Met: Val/Val حالت کې د هایپرډوپامینرجیا سره د خطر/فکر/غریبۍ توکی سره تړل شوی دی په مرکزي تحلیلونو MTHFR C677T: T/T بیا لکه) MTHFR T + COMT Val/Val سره تعامل کوي COMT کې؛ دا د کارونکي حافظې ته بدمرغه اغیزه لري .(د کاري میتایلیشن کمښت + ډوپامین تجمع له لارې زیات شوی ضعف → سینديت/بې MTHFR + Met/Met COMT = کم هوښۍ/بې حوصله.

ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه توجه.

فعالیتونه لري چې د عادي دوزونو ملاټړ کوي CYP د ضد جنون درملو د تاثیر محدودیت شتون لري؛ کارونکي عادي MTHFR. په مرسته ممکن د تاثیر پراختیا وکړي (د هوموسیستین کمولو، او عصبي انتقال کونکو د تولید L-methylfolate: ټیټه ده د لوړې بیا وښې له امله د عوارضو مخنیوی وشي (CNS) څارنه وکړئ ترڅو د مغزي سیستم ABCB1. ملاټړ).

چوار: کلکې ګروپونو کې خپرول او د خطرونو.

ځینې ټرانسجندر او غیر دودیز جنسي) کې لوړه وي (SGM) د ژوند کلکی په کچه نږدې 0.5٪ ده؛ دا کچه د ځینو ناروغیو په ډلو کې د ذهني ناروغیو تجربو په کچه (LGB) کوټیونو کې 3 څخه تر 9 ځله زیاته، او همدارنګه د لېزبي، ګای او بیاسکس دا چې کچې ولې لوړې وي، یو دلیل یې ممکن د اقلیتونو په واسطه د ستونزې احساس کول او تبعیض وي. د .(لوړه ده کارونکي عصبي-ژینیټي معلومات هم کولی شي دا کچه نورې زیاتې کړي، ځکه چې دا د ډوپامین تنظیم کې د خنډونو لامل کیدی شي.

د مخنیوي ستراتیژي: د لومړۍ پېښې ومودنه، د ځواکمنې جوړونه او عام روغتیا نښلول.

د بشري حقونو تشخیص، ټراوما په اړه معلوماتو درلودل، او د نشه مخنیوی. د عصبي ژینیټي خطر لرونکو کسان لپاره: او د ستونزې کمول. هیڅ اجباري نه ده - پرته له هر ډول بدنامۍ سره، د خدماتو پراختیا ،(B12/میتیلفولیټ) میتایلیشن ملاټړ.

د اخلاقي او ټولنیزو مسایلو په اړه.

ژینیټیکي ازموینې/شخصیتي وړاندوینې باید د ټاکنې یا سترګو په اړه نه وي؛ د لومړني مداخلې ته د برابرۍ د لاسرسي لپاره کې، کلتوري مناسبه پاملرنه اړینه ده ترڅو د قشرونو د ستونزې زیاتوالي مخنیوی وشي SGM لومړیتوب ورکړئ. په

VII. حوالې.

تازه PGC GWAS :مرستې لپاره د اوسنۍ سرچینو څخه ترلاسه شوي حوالې، چې په ۲۰۲۶ کال کې تازه شوې وې، پشمول د فکر د واسطې مطالعو، د ذهني روغتیا د PRS- د میتا-تحلیلونو، د MTHFR/COMT معلوماتو، د شیزوفرینیا په اړه د بیاکتنو او د ضد جنون درملو لپاره د فارماکوژینومیک لارښودونو SGM پراخوالي لپاره د.)

C-03 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
ورنیکه انسیفالوپیتي.
او هغه څه چې خلکو ته نه وایي، ohol د مغزي د یوې مخنیزې وړ بحران په اړه - ویتامین بي، الک.

سینټورین لاګ.
ورنیکه انسیفالوپیتي یو خورا خطرناک حالت دی چې په چټکۍ سره رامنځته کیږي او د مرګ لامل ګرځي، خو دا د یوې کوچنۍ نرخ لرونکي ویتامین له مخې منع لیدلی شي.
د مغز ظرفیت لپاره اړین دی چې ګلوکوز وکاروي. پرته له دې، ځینې مشخصې سیمې د مغز څخه B1 — تایامین — ویتامین چې په زیات ډول د تشناب فعالیت لري، پیل کوي مړه شي.
دغه سیمې عبارت دي له:
** مامیلري بدنونه.*
** تالاموس.*
** پریاکوډکتل ګرۍ.*
له املې د سرګرځیدنې په غیر معمولي ډول، د تعادل کمښت او د (Wernicke's triad) د دې سیمو مړینه د وارنیکي دریو خپګان لامل کیږي.
که څوک ونیول شي او د لوړ مقدار د وینې په واسطه تایامین ورکړل شي، نو ډېر احتمال لري چې ورنیکه حالت یې معالجې کیږي.
که پټزندل شي – او ډېر وخت یې نه پټزندل کیږي، ځکه چې کلاسیک دریو لاملونه یوازې ۱۶٪ ناروغانو کې شتون لري – نو دا د ورنیکه-کورساکوف سیندورم ته وده کوي. دا یو تلپاتي او بېرخلاسی حالت دی، چې د نوي یادونو جوړولو ځواک کموي. دا یو عصبي حالت دی چې هیڅ ډول درملنې یا بیا رغونې به یې ستاسو لپاره بېرته عادي نه شي کولای.
هر هغه کس چې په فعاله توګه د الکولو کوډ له مخې تریا ده، د خطر سره مخ دی. دا میکانیزم ساده دی: الکول د معدې کې د تیامین جذب کموي، د جګر کې یې ذخیره کول کموي او د دې د تشناب لامل کیږي. هغه تغذیوي کمښت چې د زیانجن الکولو په واسطه رامنځته کیږي، دا کمښت خورا چټکوي.
د مخنیوي لپاره، ورځنۍ تایامین سپلیمنټ او مناسب تغذیه اړین دي. د اضطراري درملنې لپاره، هر ډول د خطر حالت کې سمدستي په ورو رګونو کې تایامین ورکول ضروري دي، چې دا په هرې روغتیایی مرکز کې وشي.
دا لیکنه دې کتاب کې شتون لري ځکه چې هغه کسان چې د دې معلوماتو ته اړتیا لري، هغه کسان دي چې ډېر احتمال نه لري چې دوی یې په کلینیکي ځایونو کې ترلاسه کړي وي چې له دوی سره جدي چلند شوی وای.

لیکنیز حواله - بشپړ تخنیکي معلومات.
ورنیکه انسیفالوپیتي: ژینټیک، عامې روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو نفوسونو په اړه.

د ورنیکه انسفالوپیتي کې ژینټیک، روغتیا او ټولنې تر مینځ معقدې اړیکې: د لومړي برخې معرفي.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وپښولو.
کمښت له املې (B1 د ویټامین) یو خپریږي، د ژوند لپاره خطرناک عصبي ستونزه ده چې د تیامین (WE) ورنیکه عصابی وده ته وده وموميي. دا (WKS) رامنځته کیږي، او که چیرې درملنه وشي، بیا یې ممکن د مزمن ورنیکه-کورساکوف سندروم لري، تر 12- (AUD) ستونزه په عمومي نفوس کې تر 2٪ پورې شتون لري او هغه کسانو کې چې د الکولو کارولو اختلال په پراخه کچه د ناروغۍ لامل ګرځي، پداسې حال کې چې د بدلون نه لرونکي ذهني کمزوري، معلولیت او WE. 16٪ پورې مړینې (که چیرې درملنه وشي، تر 20٪ پورې) رامنځته کوي. په هغه ډلو کې چې خطر یې لوړ دی، لکه هغه کسان چې الکولو کارولو اختلال لري، تغذیه کموي یا د معدې جراحي تاریخ لري، چټل تشخیص او مداخله خورا مهم دي. وروستي معلوماتو په ډاګه کړې چې د غیر الکولي لاملونو سره تړلي قضیې زیږي، شته یې د خوراکي خلکو ستونزې او د باردار شدید کم فعالیت (د سپل کولو اړخ کې میتایشن MTHFR د عصبي-ژینیتي ضعفونو سره تړل شوی، لکه کارونکي ته د WE. غټه سونو او د impulچې کولای شي د سیتوټوکسیسټي، د ،(د تقاضا اړخ کې کاتکولامین زیاتوالی) COMT Met/Met کمښت) او پاداش غوښتنې لیدنې ته وده ورکړي، چې دا ټول د تیامین کمښت په واسطه خورا اغیزمن وي، چې دا د بد تغذیه یا الکولي مشروباتو له املې رامنځته کیږي. د "مرضي مغز" د پرمختیا مخنیوی او د عامې روغتیا بارونو ککولو لپاره فعال زده کړې، سکرینینګ او ځان مرستې چارې اړینې دي.

ب. زمینه برابرول: وېرنیکې انسفالوپیتي او روغتیایي پایلو ته د څو اړخیزه اړخونه.
یو څو عاملو څخه جوړ دی، چې د تیامین کمښت له املې رامنځته کیږي، کوم چې مغزی انرژي متابولیک پرمخ وړي (بیا WE په ګلایکوزې کارولو کې، هغه انزایمو کې چې تیامین اړتیا لري، لکه ټرانسکیټولهیز او پیروویټ ډی هیدروجینیز). کلاسیک دریو نښو (ګډوډي، اټاکسیا، اوښتهالمی پلیجیا) یوازې په ~16 سلنه قضیو کې راځي، چې له همدې کبله تشخیس ورکول ستونزمن ته وده په یادونې کې کمښت، خوندي جوړول او د کایفیت د پایلې ډول اغیزې شامل دي. جینټیک عاملو اغیزه WKS کیږي. د یا د ټرانسکیټولهیز جینونو توپیر په ځینو نفوسونو کې خطر زیاتوي. د کارونکي (تیامین ټرانسپورټر) SLC19A2/3 لري: د MTHFR/COMT کمی شوی) پروفایل ممکن په غیر مستقیم ډول له کمې میتایلیشن څخه د خطر کچه لوړ کړي SAMe د ورو کوډامین ځپلو → سیتوټاکسیټي/بې هوښۍ/د وسوسه کولو لامل کیږي چې په الکولو تعلیق + (نورونټرانسمیټر تولید لپاره یا مالګه کې مرسته کوي. چاپیریال عوامل (الکولو تعلیق، مالګه) غالب دي، مګر د جین او چاپیریال اړیکې پایلې اغیزه کوي.
غیر قطبي: لومړنۍ تایامین د بیا رغونې په شاوخوا 50-80٪ مواردو کې د مخه نیولو لپاره کارول کیږي.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.

او تغذیه ناکام ځخه د اخلاقي ګناه په توګه د سترګې پټولو مخنیوی وکړي. په (AUD) زمور د مناقشو باید له الکولي پرمختیا غیر الکولي حالاتو کې د تاریخي بې‌پروښ ځطر د تشخیصي اړخیزتوب له امله رامنځته کیږي؛ دا راپور خپره شوي معلوماتو ته بې‌طرفه ژبه کاروي، چې د مساوات، ځانګړي مرستې او زیانون کمولو باندې تمرکز کوي. مداخلو هدفونه د لاسرسي وړ پاملرنې ته وده ورکول دي پرته له جبري توګه، د شخصیت او ټولنیز رولونو ته درناوی کول، په اقتصادي او ټولنیز شرایطو سره سمون لرو چې د ناکام لامل کیږي.

لید: تشریح، مخنیوی او درملنه (Wernicke's Encephalopathy) دو وېرنیکه انسفالوپیتیې.

د ناروغ فزیولوژي او لاملونه او د علاماتو شدت.

تایامین کمښت د مغزی ګلوکوز متابولیزم باندې اغېزه کوي، چې له امله یې په حساسو سیمو کې عصبي خنډ رامنځته کیږي (مامیلري بدنونه، تالاموس، پیریاکوډوکټل ګر). لاملونه: ذهني وارخطا (۸۰-۹۰ سلنه)، اتکسیا (ناپایښت ګرځېدل، ۲۰-۳۰ سلنه)، اپتهالموپلیجیا (نیستاګموس، ګوز پالس، ۳۰-۴۰ سلنه)، محیطي نوروپاتهي. که مداخله وشي، دا د WKS ته وده کوي چې له مخکینې حافظې ځخه محرومیت او خیال جوړونکې ناروغي رامنځته کوي.

ب. مخنیوی: د تغذیې او چلند ستراتیژ.

کمبود مخنیزولو لپاره متوازن تغذیه (تایامین لرونکي خواکونه: ټول غوړ، خنزیر، د نباتاتو ځخه جوړ شوي غوړي) او د خطر الکohol، (ملي ګرامه ۵-۱) B1 سره مخ ډلو کې د زیږون په کارولو. د ځان مرستې لپاره: ورځنۍ څو وټامینونو سره ځخه ډډه وکړئ (د جذب اغیزې لري)، د وزن کمیدو/تغییراتو په اړه پام وکړئ.

سی. درملنه: تیامین د زیاتوالي او ملاټړی پاملرنې.

د ټایامین د لوړ مقداری او فوري استعمال کول ژوند ژغورونکی دی.

- شاتریز حالت: د تیامین (ثایامین) ۵۰۰ ملي ګرام دریو ځله ورځي کې، د ۲-۳ ورځو لپاره، بیا ۲۵۰ ملي ګرام ورځي کې، د ۳-۵ ورځو لپاره.
- درمل درملول: د ټیامین (ثایامین) شفاهي درمل، ورځنۍ ۱۰۰-۳۰۰ ملي ګرام، په مزمن کمښت کې تل لپاره.
- اضافی: منګنیسیم (کو-فاکټر)، څو وټامینونه؛ د زیربنایي کوډیابي/مالنټریشن درملنه وکړئ.

خپل ځان د درملنې لپاره: د پلنځی ځخه اخېستل شوي ټایامین سپلیمنټونه (۱۰۰-۵۰۰ ملي ګرامه ورځي ته، د تحمل کچه پورې تنظیم کړئ)؛ تغذیوي بیا رغون (لوړ پروټین لرونکي ډایټ)؛ د نښو نیزه وکړئ او که څه هم وارځه/ډیروالی راپورته شي نو د L-methylfolate (ملي ګرامه ۱۵-۱) وېټامین ملاتفت لپاره-B کمه ده: د MTHFR اورژانس روغتون ته لاړ شئ. کارونکي ته اضافه کړئ.

د ورنیکه انسفالوپیتي په اړه د ژینټیک او فارماکوژینومیک عوامل.

ا. جینیټیک حساسیت.

د خطر زیاتوالي لامل کیږي، دا په دې (ټرانسکټولهز) TKT کې بدلونونه (تایامین ټرانسپورټرونه) او SLC19A2/3: پلی جینیک دلیل چې نه هر هغه څوک چې تیامین کمښت لري، Wernicke-Korsakoff σύνδρομο (WE) ته ځانګړی. MTHFR د هوموسیستین زیاتوالي / سیتوټوکسیسیټي سره تړاو لري، چې کولای شي عصبي خپریش زیات (T/T) کارونکي C677T ممکن په الکولو کارول کې د ستونزې ځوابونو ته وده ورکړي (ترخې پاکوالي) COMT Met/Met. mtDNA بدلونونه کیږي؛ شبیه اړتیاوو سره تړلي دي-WE په نادر مواردو کې (A3243G لکه).

ب. درناوي د جینیتیکي معلوماتو په اړه توجهات.

ونه ملاتړ کوي چې د زیاتې پاملرنې لپاره CYP اړتیا نه لري؛ کارونکي عادي (PGx) تایامین د مستقیم جینومیک درملنې ټیټه ده: میتیلفولیټ د تیامین اغیزمنتوب په فولیک اسید-تیامین تعاملونو له لارې MTHFR مناسب دي (بېلګه: میګنیزیم) زیاتیږي، کوم چې د متابولزم کې رامنځته کیږي.

چوار: کلکې ګروپونو کې خپرول او د خطرونو.

ډیروالی: 0.4-2.8٪ عمومي؛ 12-16٪ د الکولو درملو تعاطي کونکو په مړینو جړو کې. خطرونه: الکولو درملو تعاطي (80٪ له امله د الکولو درملو impulivity قضیې)، تغذیه ناکامی، او باریاټریک جراحۍ. د کارونکي عصبي-ژینیټي پروفایل ممکن د تعاطي/تغذیه ناکامي سره یوځای شي.

V. د مخنیوي ستراتیژي: تغذیې زیاتونه، ځان مرستې او عامې روغتیا لاره.

خپلواړی مرستې: ورځنۍ ټایامین ۱۰۰ ملي ګرامه + متوازن ډاډ؛ د الکولیستانو د بیا رغونې پروګرامونه؛ که خطرناک وي، د کچه وټاکئ. عموم: په خواړو/الکولي کې د ټایامین د زیاتوالي؛ په الکولیستانو کلینیکونو کې سکرینینګ. بې شته سترګه B1 والی.

د. اخلاقي او ټولنیزو مسایلو په اړه

په اړه، دا مهمه ده چې د دې ستونزې په حل کې د سیستمي عواملو اغیزې باندې (AUD) د اورد مهاله الکولي د کارونې تمرکز وکړو، لکه فقر او محدودیتونه. د مساوي فرصتونو خونده: د تیامین د چمتووالي په پراختیا سره د هغه سیمو لپاره چې هلته د خدماتو ترتیب کم دی.

VII. حوالې.

(References synthesized from current sources as of 2026, including Cleveland Clinic, American Addiction Centers, Healthdirect, Alzheimer's Society, Family Caregiver Alliance, Medical News Today, Red Rock Recovery, NORD, Merck Manuals, PubMed reviews on genetic factors in WE.)

C-04 سانټوریان، ضمینه، پاڼه

ذات د ځپلو تمایلاتو: ژینټیکي جوړښت او مقاومت قدرت بیولوژي.

د تعامل، او د بحران څخه مخکې د جوړښت جوړولو په اړه COMT، ځایونو GWAS د ۱۲.

سینټورین لاګ.

ذاتي وژل د ببرته جوړیدو په دوره کې ترټول یو مهم خپریدونکی خطر دی. دا هم د ډېرو کلینیکي شرایطو کې د بیولوژي پلوه له لویو ستونزو سره مخ شوې موضوع ده - چې دا مانا لري، خلک د خپلو عصبي-بیولوژیکو سفرونو په تر ټولو خطرناکو وختونو کې راځي، پرته له هغه چوکاټ څخه چې دوی ته به مرسته وکړي ترڅو په شي چې د دوی په بدن کې څه رامینځته کیږي.

په دې مقالې کې یاد شوې ۱۲ ژینومي سطحې د ځپندګی لپاره مهم ځایونه، چې د ځان وژنو هڅو سره تړلي دي، ټاکونکي نه دي. دوی معلوماتي دي. دوی د کړکۍ جوړښت په اړه تشریحوي— هغه ځانګړي ژنیز ترتیبونه چې هغه څه کموي چې دا مقاله "د مقاومت قدرت" بولي: هغه بیولوژیکه ظرفیت چې د سختې ستونزې لاندې فعال پاتې کیږي، پرځای یې د هغه تصمیم نیولو ناکامۍ ته داخل نه شي، چې د ځان وژنو حالتونو مخکې کیږي.

لرونکي - هغه "ګریوان" پروفایل COMT Met. تعامل د دې کتاب لپاره لوستونکو لپاره خورا مهمه ده COMT Val158Met چې په دې ټولو جلدونو کې تشریح شوی - هغه څه شیې چې دا مقالې یې "ترسیو عکس العمل" بللې دي: د احساساتي ستونزو سره زیاته حساسیت، کوم چې کله چې سیستم د بیا رغیدو کار له امله ستونزې لري، کولی شي هغه عصبي بیولوژیکي شرایط رامینځته کړي چې د بحران سره تړلي دي.

دا مقاله دا وړاندیز نه کوي چې ژانټیک وژغورنه د ځان وژستنې وړاندوینه کوي. بلکې، دا وړاندیز کوي چې ژانټیک هغه ملاتړ جوړښت ته معلومات ورکوي چې باید د ستونزې راورسیدو مخکې جوړ شي. د خپلو شخصي ضعفونو په اړه پوهېدل مانا لري چې د بیولوژیکي، اړیکو او ذهني بنیاوو په یو مناسب وخت کې جوړ کړئ - نه دا چې د کړکېچ په جریان کې یې جوړولو هڅه وکړئ، کله چې دا امکان نلري.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.

ژینیټیکي لاملونه د ځپلو وړتیا په اړه، چې د ځان وژنو په حالتونو کې اغیزمن وي: د پریکړې کولو، ستونزې کمښت او ستونزو د ټولو پر څرنګوالي تاثیرات.

خلاصې

(loci) ذاتي وژنه د مورثي، چاپیریال او عصبي فاکتورونو یو پیچلي تعامل دی. دا څېړنیز راپور ۱۲ کوډوم-وایي مهم ځایونه او اړوند چلندونو سره ټراو لري، او د دوی رول باندې تمرکز کوي "د مقاومت قدرت" (SA) معاینه کوي چې د ځان وژنې هڅو کې - چې د ذهني پیاوړتیا په توګه تعریف شوی، چې د پریکړو کولو پروسو له لارې منځګړیتوب لري. مور د کوډوم بیان د کاري کمښتونو سره یو ځای کوو، چې د پارالاکس له مخې تفسیر شوي (د کروماتین او بیان د ډیټا کې علت ځنډونه)، او د الیل (ټرایټ وړتیا: ۱، چې "اهیدریوس" یا هیدروفوبیک/ثابت شرایط Val خپرانونو سره ترکیب کوو. د COMT Val158Met معمولې لاندې) او میټ الیل (اثر: ۲، "فوبیک" یا د احساساتي ستونزو سره اړخمن) د ډوپامینرژي سیګنلنګ اغیز کوي، چې د میټ الیل لرونکو کسانو لپاره د خطرونو زیاتوالی رامینځته کوي. د ستونزې په وخت کې، ځیرتیا له امله د عصبي لیږد او سیناپس بدلیدا کم شي، پداسې حال کې چې "بدلون" د نورو ستونزو ته (بېلګه: ټولنیز فعالیت) کولی شي د تشات احساس GWAS کم کړي، او دا ښکاري چې دوی "کم تشات لرونکي" دي ځکه چې د عصبي بیولوژیکي عکس العملونه بدل شوي. د میتا-تحلیلونو او عملیاتو څخه شواهد د احتمالي درملیزو هدفونو ملاتړ کوي، چې د جین-محیطې تعاملاتو باندې ټینګار کوي.

په مقدمه کې.

ذاتي وژلې، چې د ځان وژلو هڅو او فکرونو څخه جوړه شوې، له 30٪ څخه تر 55٪ پورې ارثیات لري، او جینیټیکي تغیرات په مطالعې ۱۲ GWAS هغه ناروغیو سربیره چې د روانې ستونزو لامل کیږي (لکه د زیږدو)، د خطر کچه یې زیاته کوي. وروستۍ ځایونه وپیژندلي، چې پکې پروټین کوډونکي جینونه (DRD2, SLC6A9, FURIN, NLGN1, SOX5, PDE4B, CACNG2, شامل دي، چې د ځان (OTX2-AS1, LINC01392, MHC سیمه، LOC101928519) او غیر کوډونکي عناصر (HS6ST3 وژلې سره تړلي دي. دا ځایونه د عصبي لیږدونکي سیستمونو، سیناپس فعالیت او اعصابي پراختیا اغیز کوي، چې د پریکړې کولو او مقاومت لپاره مهم دي.

کنټرول او خطر impul impulseځواک ته مقاومت" د هغه ظرفیت ته اشاره کوي چې ستونزې په تطبیقي پریکړو، لکه" ارزیابی کولو سره تحمل شي. د ژیناتي څرګندونې کمښت - چې "پارالاکس" له مخې کتلیږي (د څرګندونې ځنډونو څخه د سببیت وړاندوینه کول) - ممکن د کم شوي جین فعالیت یا تغیراتو له امله رامنځته شي، چې د دې په پایله کې د ناروغۍ لامل د ډوپامین پراخ Met/Val (۳) او (تأثیر Met/Met (۴: ډولونو سره یو ځای کول نمائن ښیي COMT Val158Met کیږي. د په څیر سیمو سره تعامل کوي PDE4B او DRD2 سیګنینګ له لارې خطرونه زیاتوي، چې د.

تاوان دا ځپندګی کموي، په داسې حال کې چې "د بل ستونزې" ته بدلون (بیا په بله وېلو سره، د یوه ستونزې څخه بل ته، لکه د جلا کیدو څخه د اړیکو نښتو ته) ممکن عکس العملونه بدل کړي، او د ښکاره تنهایی کمولو لپاره ټولنیز عصبي شبکې فعالې کړي. دا سپینه کاغذ شواهد یو ځای کوي ترڅو د دې اغیزونو لپاره یو ماډل وړاندې کړي.

مرکزی جینټیکي ځایونه او د دوی درجات.

د 2023 کل په GWAS د مرستې تحلیل کې د 12 ځایونو لړلیک، چې د احتمالات تناسب (OR)، معیاري خطاو (SE)، p-د نوعیت سره د تعامل لپاره. لوړ رتبې قوي تریا په ډوپامینرژیک/سیناپټیک لارو COMT قیمتونه او یو رتبه‌بندی (1-3) لري، د الیلونه د "تره" عکس العمل له امله خطر زیاتوي Met کې تشریح کوي، چیرته چې.

کروموزوم:موضع | تر ټولو نږدې/مرتبط جین(ونه) | اغیزمن الیل | الیل | SNP لوکیس نمبر | مخکښ (COMT تعامل) قیمه | درجو-p | OR | SE | فریکونسی (تقریبی، کله چې ښودل شوي وي)
1 | rs3791129 | 1:44,480,093 | SLC6A9 | G | ~0.57 | 1.055 | 0.009 | 1.22×10⁻⁹ | 2 (نوروټرانسمیټر لیږد)
2 | rs7649709 | 3:173,129,819 | NLGN1 | A | ~0.24 | 1.054 | 0.010 | 2.32×10⁻⁸ | 2 (synaptic adhesion)
3 | rs62404522 | 6:19,307,114 | LOC101928519 | C | ~0.12 | 1.067 | 0.011 | 1.68×10⁻⁹ | 1 (کوډ، نه پیژندل شوی)
4 | rs62474683 | 7:115,020,725 | LINC01392 | A | ~0.57 | 1.054 | 0.008 | 8.72×10⁻¹² | 1 (کوډ، نه پېژندل شوی)
5 | rs7131627 | 11:113,299,829 | DRD2 | G | ~0.45 | 1.053 | 0.008 | 6.20×10⁻¹¹ | 3 (ډوپامین سیګنلینګ)
6 | rs17485141 | 12:24,213,634 | SOX5 | C | ~0.35 | 1.049 | 0.009 | 1.54×10⁻⁸ | 1 (ترانسکریپشني تنظیم)
7 | rs9525171 | 13:96,908,223 | HS6ST3 | C | ~0.62 | 1.044 | 0.008 | 8.07×10⁻⁹ | 1 (glycosylation)
8 | rs17514846 | 15:91,416,550 | FURIN | C | ~0.41 | 1.048 | 0.008 | 1.81×10⁻⁹ | 1 (پروټیز فعالیت)
9 | rs2503185 | 1:66,461,401 | PDE4B | A | ~0.38 (یورپیانو لپاره یوازې) | | 0.008 | 1.047
3 | ⁸⁻10×3.42 (cAMP تنظیم، ډوپامین سره تړلي)
10 | rs35869525 | 6:26,946,687 | MHC سیمه | C | ~0.08 (فقط اروپاییانو لپاره) | 0.015 | 1.089
(د مقاومت سره تړلي) 1 | ⁸⁻10×2.18 |
11 | rs850261 | 14:57,346,423 | OTX2-AS1 | A | ~0.47 (فقط اروپا لپاره) | | 0.008 | 1.049
(ځکه، عصبي پراختیا) 1 | ⁸⁻10×1.37
12 | rs2284000 | 22:37,053,338 | CACNG2 | C | ~0.22 (فقط اروپا لپاره) | | 0.010 | 1.055
(سیناپټیک کلسیم سیګنینګ) 2 | ⁸⁻10×1.98

کم رانیاوې دا چې (سیګنینګ cAMP) PDE4B یا (سیناپټوجینیس) NLGN1 دا سیمې د پارالاکس په کمښتونو ښیي: مثلاً، د ستونزې شتون لري چې څنګه عصبیت بدلون مومي کله چې فشار وي.

ژینیتیکي اغیزې د پریکړې کولو له لارې د مقاومت ځواک باندې.

د ځانګړي واک په اړه، د جینونو په واسطه د تطابقي پریکړو کولو ته وده ورکول کیږي، لکه پاداش کول او تکانه کنټرول. ریسیپټر د فعالیت کموي، چې له همدې کبله د اجرایوي عملکرد کمووالی راځي او په پریکړو کې D2 تغیرات د ډوپامین DRD2 تکانه زیاتیږي، په ځانګړي ډول په cAMP د ډوپامین څخه وروسته PDE4B لرونکو کسانو کې (درجه 3 تعامل) COMT Met تنظیموي، او د دې کمښت له امله ستونزې ته بد رد عمل رامنځته کیږي او پریکړو کې د خطر لورې ته اړخ نیولو احتمال زیاتیږي.

ریسپټر تشبیح ته زیان رسوي، چې د سیناپټیک NMDA جین یو ګلیسین ټرانسپورټر کوډ کوي؛ کم شوي فعالیت SLC6A9 د سیناپټیک چسبند ملاتړ کوي، او د دې جینټیک انعطاف په کمولو سره ځواکمن پریکړو نیولو ته خنډ ایجادوي. NLGN1 ریسپټر تشبیح کوي، چې د AMPA د CACNG2 بدلونونه د ټولنیزې پریکړې نیولو کې د اوتیزم-شبیه نقصونو سره تړلي دي. زده کړې پراساس ځواکمن□ ته وده ورکوي.

ممکن د لرې ژینو په تنظیم کولو، چې د نورو پرمختګ لارو LOC101928519 او LINC01392 غیر کوډ لرونکي ځایونه لکه OTX2-AS1 او SOX5 کې د توپیرونو له امله د بیان بدلون راورسېږي. د جنیني پراختیا په جریان کې د نسخې جوړولو باندې پروسیس کولو ته مرسته کوي، چې د BDNF د پروټیانونو لکه FURIN اغیزه کوي. عصبي انعطافیت ملاتړ کوي، کوم چې د عصبي جنبزیس لپاره kozilasyonلپاره ګلی HSPG د HS6ST3 کې مرسته کوي، د خورا مهم دی. MHC تنوعونه مقاومت په رواني حالت پورې تړلي دي.

جين د اليلونو (د فوبيک اغيزې په اړه ۲) کمښتونه زياتوي، دا چې ډوپامين په مخکينۍ قشر کې اوږده کوي، او د COMT نامعلوم حالتونو لاندې پريکړو ته خنډ رابرسل.

ستروسته کې کمښت.

ميټ ډولونو سره تعامل کوي، او د ژوند په COMT سترس د دې جينونو کمولو له لارې مقاومت کچه کموي. مزمن سټريا د ځرنګه عکس العملونه PTSD- لومړي کلونو کې د بد حالت له امله د عملي وړتيا په خرابولو اغيزه کوي. PDE4B تنوع د cAMP-جوړې شوې مقاومت کموي. SLC6A9 زياتوي، چې د کمښت د ګليسين توازن کې بدلون راولي، چې سترس له امله د کميدو اغيزه يې زياته کوي NMDA.

FURIN د BDNF تکامل کې خپل رول ضعيفوي کله چې ستونزه وي، دا د زيږدو خطر سره ټراو لري. NLGN1 او CACNG2 د ستونزې له امله اپى کمزوري والى سيناپس انعطاف کموي، د تطابق وړ ځوابونو کمښت راوړي. SOX5 او OTX2-AS1 سوزش د ستونزې په شتون کې وده کوي، دا د ځان وژلو جينټيک بدلونونه ښيي، چې دا د عصبي پراختيا اغيزه کوي. MHC سره ټراو لري.

پارالاکس کمزوري د ځنډ شوي ځرګندېدو په ډول ځرګنديږي، مثلاً د مزمنې غير متوقع کوچنۍ ستونزې په حالت کې کم شوی PDE4B.

سترو د بدلون عوامل او "کم احساس بې هويتۍ" ښکاره کول.

د بل ستونزې ته اړول ممکن د عصبي بيولوژيکي بار د تغيير لامل شي، چې له همدې امله يوازيتوب کم شي—چې دا د ځان جلا والى دى، په داسې حال کې چې اړيکو ستونزې ټولنيز "ahydrios" وژلو يو مهم خطر دى. يوازيتوب په ژيني ډولونه د ټولنيزو سيناپسونو ته زيان رسوي، NLGN1 چاپيريالونه فعالوي، او د دې سره "کم يوازيتوب" احساس کيږي. او OTX2-AS1 چې له همدې امله يوازيتوب ډير شي؛ د شخصي ستونزې په بل اړخ کې دا چاپيريالونه فعالوي. د lncRNAs په توګه، د ستونزې ځوابونو تنظيم کوي، چې ممکن د بيا لورې کولو ته مرسته وکړي LINC01392،.

جين د (فوبيک) اليلونو په شتون سره، خلک د احساساتي ستونزو پر وړاندې حساس وي، چې دا د ډوپامين د زياتوالي COMT مدافعتي سيستم کې توپيرونه د سوزش او ټولنيز ځنډيدو ترمينځ MHC. له لارې د تنهايي احساس کمولو ته لاره هوارده کوي اړيکې رامينځته کوي، مګر د دې لاملونو په سم ډول درلودل کولى شي د مقاومت وده ورکړي.

نتيجه.

دا جينونه د تصميم نيولو پرکتونو له لارې مقاومت ته بنسټ ايښى، چې ستونزه يې د جين او چاپيريال تعامل له امله کموي. د په هدف نيولو، DRD2 يا PDE4B ستونزې بدلون يوې مقابله کولو ميتود وړاندې کوي، چې د ظاهري تنهايۍ کچه يې راکمي. د ډولونو له مخې ويشل شوي، درملتي اميدونه لري. راتلونکې څيړنې بايد د مختلف نفوسونو کې د COMT چې د parallax الګو په تاييد کولو تمرکز وکړي epistatic کمښت او.

ضميمه ډي.

ډيجيټل او ټولنيز چاونسۍ.

پلتفرم د اعتياد په توګه - الګوريتم د بېرته جوړېدونکي مغز سره څه کوي؟

موضوع په توګه پام نه kliniki د بېرته جوړېدو د ليکنې په عموما ډول کې، ډراپه نادر ځيراتوب سره ټولنيز رسنۍ ته د يو کيږي. دا يو مهم ناکامي دى. هغه ډوپامين اړخونه چې د موادو کارولو ته يې لامل ګرځيدلى و، د ټولنيزو رسنيو د پا د څرګند، ثبت شوي هدفونو دي. هغه انجينران چې دې سيستمونو جوړ کړي وو، د اجباري عصبيت په اړه زده platforms کړې کړي او د دې په لور وده ورکړې وه. د هغه چا لپاره چې د ډوپامين سيټم يې دمخه خراب شوى وي - هغه چې دمخه "جنګيالي" کم سطحه يا "اندښمن" د ستونزې عکس العمل لري - په ديجيټل ډول: چارسوا يوازې يو بې تفاوت پسنډ نه دى. دا د هغه عصبي بيولوژيکي بيا رغون لپاره يو فعال ګواښ دى چې پروتوکولونه يې هڅه کوي.

D-01. سانټوریان، ضمینه د کاغذ

رسنۍ شبکې: د خطرونو طبقه بندي، عصبیت اغیز او بیا رغونې چارچو.

ډوپامین اړیکې/MTHFR ثبت شوي د خطرونو لیست، د عمر په اساس معلومات، او د ۱۰۰.

سینټورین لاګ.

اجتماعي رسنیو چارټونه ستاسو د ښه ژوند لپاره جوړ شوي نه دي. دوی ستاسو د پام لپاره جوړ شوي دي - په ځانګړي توګه، د هغه هماغه ډوپامین جایزې د لارېو استخراج چې هغه څه دي چې د اعتیاد محرک کوي.

دا ډراپه نه ده. دا د هغه انجینرانو څرګنده فلسفه ده چې دغه سیستمونه یې جوړ کړي، او دا په خپله د دوی په ټوکونو کې ثبت شوې ده، په ګډون د کانګریس ته د ورکړل شوي شواهدو او داخلي تبادلې. د متغیر تناسب تقویت پروګرام - د ګټور محتوا غیر معمولي ظاهري څرنګه کول په یوې لړۍ کې چې بیا یې بې طرفه ده - هغه کوډ دی چې د سلاټ ماشینونو ته ځورونکي کوي. دا په موخه تطبیق شوی و.

د COMT جین د "وال/وال" (جنګي) تیپ لرونکي کسان لپاره: هغه ټیټ ډوپامین سطح او لوړ نویوالي غوښتنې چې د محرکاتو استعمال یا چلند کودمیت لامل شوي، به په ډیر ټیټ ډوپامین تولیدوي او دا د ځای بدل شي. پلټفرم هغه محتوا مونډلی به چې ستاسو ځانګړي تیپ لپاره ډوپامین تولیدوي او دا د زیاتې دقت سره وړاندې کوي.

د COMT جنیټیک نمرو په لرونکي کسانو لپاره (چې د "ګریوان" توصیف لري): هغه اندیښنې، مقایسې، مداومې تحریک او خپګان چې ټولنیز رسنۍ وړاندې کوي، به مستقیم د ستړې کیدو پاکولو سیسټم ته زیان ورورسوي. هغه وروسته کاتکولامین پاکول چې دمخه دا سیسټم ګرم بیا هم ساتي، به د هغه محتوا له امله لا ډیر شي چې د احساساتي تحریک لپاره جوړ شوی دی.

دا د ډیجیټل ځنډ لپاره هیڅ دلیل نه دی. دا د دې لپاره یو دلیل دی چې پوه شئ چمتل به څه کوي، او په شعور سره پریکړه وکړئ چې څنګه له دې اغیز څخه خالي شئ - همداسې لکه څنګه چې پروتوکول 05 (ډیجیټل ډیټاکس) او پروتوکول 08 (سایټیال فایروال) په اصلي جلدونو کې وړاندې کوي.

دا مقاله بشپړ کلاینیکي طبقه بندي وړاندې کوي.

لیکنیز حواله - بشپړ تخنیکي معلومات.

موبایلونو د ۱۸ کلنۍ څخه مخکې کارولو لومړني خپرېدونکي خطرونه:

* د خوب کموالی
* ذهني او فزیکي وده کې ځنډ
* د ټولنیزو اړیکو کمښت
* د زده کړې ناکامۍ
* د ګرځنده تلیفونونو څخه د وابستګۍ وده
* ښه نښه نلرل
* د موبایلونو په واسطه د تاوتریخوالي زیاتیدو خطر
* د ځان لپاره د بدو عادتونو رامینځته کیدو خطر
* د ګرځنده تلیفونونو څخه د غیر قانون محتوای لیدلو خطر
* د شخصي معلوماتو د غلا کولو خطر

تر ۱۸ کلنۍ پورې د اغیزو لومړۍ ۱۵ برخې.

تاثیر تشریح

۱. تمرکز ماتېدل: د لومړۍ نوښتونو دوامدېوالي، لنډه تمرکز دوره رامینځته کوي، چې له همدې کبله زده کړې ته خنډ او زیان رسوي.

۲. بدیلې لاره غچولو: د رنګین تصاویرو له امله ډوپامین زیاتیدل → د فوري ګټو ته ترجیح.

3. حافظې بدلون: د هایپر ریال ویډیوګان د ګنو یا زیات شوي حافظو رامینځته کولو وړتیا لري.

4. کم شوي احساس: مصنوعي دردونو ته زیاتې ویستنې د احساساتي عکس العمل کموي.

۵. شخصیتي ګډوډي: د تاوتریدو شخصیتونو تقلید، په مؤثره توګه شخصي پرمختګ ته خنډ او زیان رسوي.

۶. ټولنیز ځنډیدل: د ملګرو پر ځای، په مصنوعي ملګرتوب باندې تمایل.

7. خوب ته د رسیدو کې خنډ. نیلي رڼا او تیز حرکت میلانټونین د خوشې کولو پروسه ځنډوي.

8. علمي کمزوري: مطالعې لپاره کارول شوي وخت، د ویډیوګانو لیدو له امله ضایع شوی.

۹. ځورونکي اخراجات: په خورا لوړ کیفیت کې د اعلانونو لیدل اغیزمن وي، چې ځوانانو ته نښه شوي.

۱۰. قطبیوالی حساسیت. الګوریتمیک پیلونه په وارځ کې قبایلي هویت ته وده ورکوي.

۱۱. کم شوي بېلایني مهارتونه: لمر شوې تجربې په مستقیمې اړیکو کې کموالی.

۱۲. د اندیښنې زیاتیدو. هغه کلتور چې په اغیزېونکي او غیرحقیقي فیلترونو سره وده کوي.

۱۳. د غم خطر: د ګډون کمښت او بیرته راګرځولو فیدبک → د مزاج ټیټوالی.

۱۴. ذهني بار [cognitive overload]: د پوهیدو ترکیب کولو کې ستونزې → ډېر تفصیل.

۱۵. ځنډول شوي وده: مصنوعي چاپیریو باندې د باور کول د ریښتیني نړۍ سره د مبارزې وړتیا کموي.

تر ۲۵ کلونو پورې د اغیزو لومړۍ ۱۵ برخې.

تاثیر تشریح

١. د عمل ناکامه والی: مخته برخه لاهم وده کوي؛ زیاته محرک کوونکي لامل ګرځي چې پلانونو ته او د غرض کنټرول ته زیان وښیي.
٢. تصمیم نیولو کې ستونزه: د تبصرې او ویډیو له کثرت څخه د لیندې په واسطه، قضاوت ضعیف کیږي.
٣. باور کمیدل: د "ډیپ فیک" او خورا واقعي عکسونو له امله، حقیقت او بې حقیقت دواړه ګډېږي.
4. کمی شوي مدني فعالیت. منځلبي ترجیح د سیاسي/اجتماعي ګډون پر ځای شي.
٥. دنده ګانې مخنوي: د الګوریتمونو د لړ له امله د کاري پرسونالیتوب کمزوري.
٦. اړیکو کې کمښت: د ټولنیزې پیوندونو شتون ریښتینې نږدیت او اړیکې کموي.
٧. مالي استغلال: تبلیغات او کوچنۍ هدفونه په ګډه، د بد مالیاتو عادتونو لامل ګرځي.
8. خپټه کمښت. د لنډو شپېونو له امله اورد مهاله ذهني کمزوري کیدل.
9. همدردۍ کمیدل: د خفګان لاملونو ته ځنډېدو له امله → حساسي کمول.
١٠. قطبیت شدید کول: د فکرونو محدود حلقې په ایدئولوژي کې سختۍ رامینځته کوي.
١١. عصبي انعطاف‌پذیری د بدلون په معنا ده، مغز د لوړ تحریک لرونکي او لنډ شکل معلوماتو ته ترجیح ورکوي.
١٢. کمزوری ځواکمني. د بې حوصلۍ سره لږ تمرین → د ستونزې زغم کموالی.
١٣. د شخصیت سوداګری: آنلاین ځان ته برند (برنګ) ورکول، ریښتینې وده له منځه وړي.
١٤. د اعتیاد خطر: ډوپامین حلقې → اجباري مصرفي نمرو.
١٥. اوردمهالی ذهني کمزوري: دوامدې تعرض د تمرکز، حافظې او استدلال وړتیا په کمولو اغیز کوي.
ګڼ شمېر معلومات.
• کلنۍ نه زیات: د خطرونو ډلې په شخصیت جوړولو، همدارنګه احساس او زده کړې کې رامینځته کیدو باندې ۱۸ تمرکز کوي. دغه ډول تجربو کولی شي د مغز د جوړښت پر څرنګوالي تر اوسه اغیز وکړي.
• کلنۍ څخه کم عمر: د خطرونو ډلې د عملي وړتیا، قضاوت او اوردمهالی مقاومت په حوزو کې دي. دا هغه ۲۵ مرحله ده چې چیرې زیان رسونکي محرکات کولی شي وده، مالي ثبات او مدني ګډون ته خنډ رابکړي.
د ۲۵ تر ۵۰ کلونو عمر لرونکو لپاره د خطرونو احتمال.
د خطر ډول تشریح
١. اجرایي بار: کار + کورنۍ + ډیجیټل څو کارونه هم مهال → د مزمنې ستونزې او کم شوي پریکړې کیفیت.
٢. دنده ګانې: الګوریتمیک حلقې د تولیدي ظرفیت او دندې پرمخ وړلو ته خنډ رامینځته کوي.
٣. مالي استغلال: تبلیغات او کوچنۍ هدفونه د تمایلې پر بنسټ اخیستنې او پورونو زیاتوالی رامینځته کوي.
٤. اړیکو کمیدل: د ټولنیزې پیوندونو شتون، ریښتینې نږدیت د ملګرو او دوستانو سره کموي.
٥. تسلیپ کموالی: د لنډې مودې لپاره نیمه شپه فعالیت کول لامل کیږي چې جسم کمزوری شي او روغتیا یې راټیټه شي.
٦. د همدلی کمښت. ډېرې غوښتنې لیدلو له امله → په شخصي او مدني ژوند کې سستوالی.
7. قطبیت سختوالی: د سیاسي نظریاتو پراخوالي په ځانګړي کلونو کې، کله چې خلک ډېر فعال وي، د فکر محدودې سیمې رامنځته کوي.
8. والدیني بدبینی: ماشومان هغه وخت په اغیزمنونکي معلوماتو مواجهه کوي چې د والدینو چلند غیر متمرکز وي.
9. روغتیایي غفلت: ثابت چاپې وخت سپورټ ته ځای نه پریږی، چې له همدې کبابه د جسمي بدلونونو خطر زیاتیږي.
١٠. د شخصیت سوداګری. ځان په آنلاین توګه برنډ کول، ریښتینې پرمختګ او مسلکي شخصیت ته بېلګه ګرځي.
١١. د اعتیاد خطر: ډوپامین حلقې → اجباري مصرفي نمرو.
١٢. کم شوي مدني فعالیت: منځلیبي ترجیحات سیاسي/اجتماعي ګډون پر ځای کوي.
١٣. باور کمیدل: د "ډیپ فیک" او خورا واقعیتي عکسونو له امله، حقیقت او بې حقیقت دواړه ګډېږي.
١٤. تصمیم نیولو کې ستونزه: د تبصرې او ویډیو له کثرت څخه د تلوي بیا تنظیم کول، قضاوت ته کمزوری راوړي.
١٥. اوردمهالی ذهنی کمزوري پیل: د پایښتې [sustained] لامل د پام، حافظې او استدلال ظرفیت کموي.
د ۵۰ تر ۷۵ کلونو عمر لرونکو لپاره د خطرونو احتمال.
د خطر ډول تشریح
١. ذهني کمزوري وده: خورا لوړ کیفیت لرونکي تحریک د عمر سره تړلي حافظې او تمرکز د کمیدو په زیاتیدا اغیزه کوي.
٢. د جلاوالي وده: په انلاین ملګرتوبونو سره، شخصي اړیکې کمېږي او تنهایی زیاتیږي.
٣. روغتیایي ګواښونکي معلومات: د درغلۍ درملنې هغه کسان په نښه کوي چې عمر یې ډېر دی.
٤. مالي دغلبازي. لوړ کیفیت لرونکي اغیزمنې اعلانات د درغلۍ احتمال زیاتوي.
٥. خلکو ته د خوب کمیدو: بلوک رڼا په انسومیا او ورځني منظمیت کې د ستونځو زیاتولو سره مرسته کوي.
٦. کمزوری مقاومت: د زیاتو محرکونو له امله د ستونزې سره د مبارزې توان کموالی.
٧. د شفقت کمیدل: مداومې اړوندې مصنوعي کړا وړو ته لامل کیږي چې حساسیت کم شي.
8. د بنسټونو په وړاندې باور کمیدل
د "ډیپ فیک" او بد معلوماتو له امله، د روغتیا پاملرنې او حکومت پروړاندې باور کم شوی دی.
٩. قطبیت ټینګید: الګوریتمیک فیدونه سخت سیاسي موقفو ته وده ورکوي.
١٠. جسمي روغتیا ته پاملرنه ونه کول: کم تحرک د قلبي او متابولیک حالاتو په خرابیدو کې وده کوي.
١١. د شخصیت بدلون: آنلاین شخصیتونه ریښتینې عمر لرونکو کسانو د ځانګړي رولونو پر ځای نیولو لامل کیږي.

۱۲. کم شوي مدني ګډون: د ټولنې په فعالیتونو کې ګډون څخه لرې والی.
۱۳. د PTSD- څخه پورته کیفیت لرونکي واقعي تصاوي ممکن د K۸ټراوما وده: په څیر اغیزات د حساس کچې لرونکو وګړو په منځ کې رامینځته کړي.
۱۴. تصمیم نیولو کې ستونزه: ډیرې تبصرې او ویډیوګانې د قضاوت وړتیا کموي.
۱۵. عصبي انعطاف‌پذیری محدودیت: مغز کم انعطاف‌پذیر وي → زیاتوالی تحریک له وده کولو پر ځای، د زوال کچه زیاته کوي.
 ګڼ شمېر معلومات.

- 25-50: د خطرونو ډېره په مسلک، کورنۍ، مدني فعالیت او روغتیا عادتونو پورې اړه لري. دا هغه مرحله ده چې چیرته بې پروایي او پولاریزیشن کولی شي شخصي او مسلکي لاره دواړو ته ستونزه رامینځته کړي.
- ۵۰-۷۵: د خطرونو ډېره په ذهني کمزورې، د بد معلوماتو/غلاوو سره مخ کیدو او ټولنیز انزوا باندې تمرکز کوي. له هوشمن (AI) / خورا لوړ کیفیت لرونکي (Ultra HD) ویدیو کارولو څخه دغه ځانګړنې د دې حالتونو په زیاتیدو او باور کمولو اغیزه کوي.

لومړي لس ترټول خطرونه د ټولنیزو رسنیو کارولو په اړه:

 دلومړي حوزې: اغیزمن او پلیټ فورم د خطرونو (۱-۲۰)
د خطر وړې برخې د خطرونو په ډولونو ویشل شوي دي.
۱. د شخصي معلوماتو نقض (ځایونو په اړه زیان رسونکي معلومات ورکول). تاثیرګر او پلیټ فورم. ببشرمه.
۲. خطرونو په ګډه: تعقیب او ځورونه. اثر غورځونکي او پلیټ فارم. ببشرمه.
۳. حسابونو ته غیرقانونی ننوتل او د شخصیت بدلولو. تاثیر غورځونکي او پلیټ فارم. ببشرمه.
۴. پروپاګندا کمپاینونه (د دولت له خوا سازمان شوي). تاثیر غورځونکي او پلیټ فارم. برید.
۵. سیاسي لاس‌بازی د تاوتو له لارې. تاوتونکي او پلیټ فورم: لوړ.
۶. ناروغۍ په اړه غلط معلومات (غلط درمل، سپلیمنټونه). تاثیر لرونکي او پلیټ فورم. لوړ.
۷. د نامناسب توکو تشویق کول (د سمون چای، استیروئیدونه). تاثیرګر او پلیټ فارم. لوړ.
8. مالي دغل وغل (کریپټو، پیرامیډ سکیمونه). تاثیر کوونکي او پلیټ فورم. برید.
9. ذهني لاس‌بازی (بیاورل شوې ژوندانه). تاثیرګر او پلیټ فورم. لوړ.
۱۰. بدو موټیویونې (غواړو بریالیتوبونو). تاثیر کوونکي او پلیټ فارم. منځنۍ.
۱۱ ټولنیز پولاریزیشن (جلا کوونکي محتویات) اغیزمن او پلیټ فورم، بحراني
۱۲. عام خلکو ترمینځ د اختلاف پراخول. تاثیر غورځونکي او پلیټ فارم. برید.
۱۳. علمي ګډوډي (مطالعاتو اغیزې). تاثیر کوونکي او پلیټ فارم. معتدل.
۱۴. کم شوي تمرکز. تاثیرګر او پلیټ فارم. منځنۍ.
۱۵. حافظې کمزورې کیدل (لنډ معلوماتو له امله). تاثیر غورځونکي او پلیټ فارم. لوړ.
۱۶. تاثیر کوونکی او پلیټ فورم. لوړ. (ونه ۞۞نه ښودل شوي سپانسر) اقتصادي استغلال.
۱۷. د الګوریتم په واسطه تبعیض (د ډیموګرافیکونو تر څنګ). تاثیر غورځونکي او پلیټ فورم. نښه وده کوونکي.
۱۸ سایبرجنایت چې د بانفوذ کسانو په هدف وي. بانفوذ لرونکي او پلیټ فورم. ببشرمه.
۱۹. ماشومانو څخه د ګټې اخستنې په اړه د انفلونسر کلتور. انفلونسر او پلیټ فورم. بریدي.
۲۰. د بانفوذه کونکو په منځ کې د ستړې والي او ذهني روغتیا بحرانونه. بانفوذه کوونکي او پلیټ فورم. معتدل.

 د دویمې برخې: د معلوماتو بدګواړو طبقه بندي (۲۱-۴۰)
د خطر وړې برخې د خطرونو په ډولونو ویشل شوي دي.
21. زېړتیا او ډیروالی (ډاګه کولو سره). غلط معلومات. لوړه.
۲۲. د بد فهمۍ وده. د اطلاعاتو غلطي. لوړ.
۲۳. بې ځایه مشرۍ (غواړې واک). د معلوماتو غلطي. لوړه.
24. د بیا ارزولو پرته بدګماني. بد معلومات. ببشپړه.
۲۵. احساساتي کنټرول (ترسیو، خفګان). د معلوماتو غلطي. مهم.
۲۶. د هویت څخه ناوړه ګټه اخیستل (دین، ملیت). غلط معلومات. بې کچې.
۲۷. غواښونکي مذهبي روایتونه (د معلوماتو بدلون). بدلون. لوړ.
28. کوډوونکي او نامعلومې ادعاوې. غلط معلومات. لوړ خطر.
29. واکمنۍ د پاکولو (د متخصصانو ناوړه کارول). غلط معلومات. لوړ.
۳۰. د معلوماتو غلطي وکارول (د خبراوو لوبې). غلط معلومات. برید.
۳۱. د وخت بدلون (پراخنو افسانو بیدارول). غلط معلومات. معتدل.
۳۲. جعلي اجماع (باتونه، درواغ حسابونه). د معلوماتو بدله. مهمه.
۳۳. د معلوماتو په درنښت کې د ځینو برخې له پاره حذف کول (نیم واقعه). غلط معلومات. لوړ.

۳۴. تشکیکي/تقلیدي بدکاري. غلط معلومات. معتدل.
۳۵. تکرار له لارې حافظه کمیدل. د معلوماتو غلطي. لوړ.
۳۶. دسیسه وده، د اطلاعاتو بدله، مهم.
۳۷. تاریخي واقعیتونو ته بدلون ورکول (د تېرو وختونو په اړه د ناروا انګېریو خپریدل). نامعلومات. معتدل.
38. جغرافیوي حوالو څخه ناوړه ګټه اخیستل. نامعلوماتي. معتدل.
۳۹. د شومو معلوماتو دروغ (د ویډیو/آواز بدلولو). د شومو معلوماتو دروغ. بېشرمه.
۴۰. د معلوماتو بد رچنا̈ګانې او نقشې، د معلوماتو غلطي، لوړ خطر.

دریږي ۳: تقلید، تنهایی او چلند د خطرونو په اړه (۴۱-۶۰) □
د خطر وړې برخې د خطرونو په ډولونو ویشل شوي دي.
۴۱. تقلیدي عمل (تاثیرګذارانو ته د کوډونو کپی کول). تقلید/تنهایي. لوړ.
۴۲. د تېرو معلوماتو عادي کول د تقلید له لارې. تقلید/تنهایی. لوړ.
۴۳. زیان منو دودونو پراخول (ټرابول، تشدد). تقلید / تنګید. بې کچې.
44. د اصالت له لاسه ورکیدو (بڼودونکي شخصیتونه). تقلید/تنهایي. منځ□.
۴۵. د ټیلیفون په واسطه بحثونه (prestasi) د تنهایی لامل شوې کاري. تقلید/تنهایي. منځ□.
46. د ریلونو له لارې د بدلې ملګرتیا په اړه. تقلید / تنهایی. معتدل.
۴۷. مسؤلیت کمول (کارونو په ګډون + بې‌پلوسته کول). تقلید / تنهایی. منځ□.
48. د فکر د ټوټېدو احساس (نوي معلوماتو له املې ډیروالی) تقلید / تنګید لوړ.
۴۹. احساساتي ټرون د پلیټ فارمونو سره. تقلید/تنهایي. مهم.
۵۰. اجتماعي اړیکې (غلط نرديت). تقلید / تنهایی. لوړ.
۵۱. ټولنیز انزوا چې د تقلید له لارې پیاوړیږي. تقلید/تنهایي. لوړه.
52. کم شوي ټولنیز مهارتونه په بې طرفه توګه، تنهایی. متوسط.
۵۳. د شخصیت بدلون (آنلاین شخصیت په مقابل کې د ریښتینې شخصیت). تقلید / تنګید. لوړ.
۵۴. د تایید له کبله د ځانګړې احساساتو سره مینه (لایکونه، تبصرې). تقلید / تنهایی. نقد.
۵۵. خوب نښلول کې خنډ (کوچنیو ګورځونو ته کتنه). تقلید / تنهایی. منځ□.
56. کم شوي تولیدي ظرفیت (دریغلی کار کول). تقلید / تنهایی. منځ□.
۵۷. د مقایسې کلتور له املې د اندیښنې احساس. تقلید / تنګید. لوړ.
58 د کمې برخې والي او ځوابونو له نشتوالي څخه د غم احساس، تقلید/تنهایي، لوړ.
59. د نه شتون احساس (FOMO) تقلید / تنهایی متوسط
۶۰ د درومي احساساتو زیاتیدل. تقلید / تنهایی. لوړ.

ځلورم حوز□: د معلوماتو څخه ناوړه ګټه اخستنه او د معلوماتو خپرونه (۶۱-۸۰) □
د خطر وړې برخې د خطرونو په ډولونو ویشل شوي دي.
۶۱. د معلومات تبادلې څخه ناوړه ګټه اخستل. د معلوماتو/استعمال په اړه. مهمه.
۶۲. د پلیټ فارمونو لخوا چلند پروفایل کول. د معلوماتو/استغلال. بحراني.
۶۳. شخصي معلوماتو پر ملي حاکمیت د تسلیمیدو له لاسه ورکول. د معلوماتو/استغلال. بحراني.
۶۴. ځارنه پانګه والي (د معلوماتو سوداګر□). د معلوماتو/استغلال. مهم.
۶۵. د ځانګړې هدف لرونکي تبلیغاتو په واسطه لاس‌وهنه.
د معلوماتو/استعمال: مهمه.
۶۶. سیاسي کوچن□ هدفونه (انتخابات کې مداخله). د معلوماتو/استعمال. بحراني.
۶۷. ځپلو وړ ګروپونو څخه د ګټې اخیستنې (جوانان، مسنونان). د معلوماتو/استعمال. لوړ.
۶۸ د معلوماتو په کارولو کې شفافیت کموالی. د معلوماتو/استفاده. لوړ.
۶۹. دریمې اړخیزې تجزیې کوډ په کارولو. د معلوماتو/استعمال. لوړ خطر.
۷۰. د رضایت پرته، د بېلا بېلو سیستمونو ځارنه. د معلوماتو/استغلال. لوړ خطر
۷۱. کوډي پروفایلنګ (غیر کارونکو په اړه معلومات). د معلوماتو/استعمال. لوړ خطر.
۷۲. د بایومیټریک معلوماتو ناوړه استعمال (فیلټرونه، مخونه اسکین کول). د معلوماتو/استغلال کچه. نوی ظهور.
۷۳. غږي معلوماتو څخه د ګټې اخستل (غږي یادښتونه، ریلز). د معلوماتو / استخراج. نوی ظهور.
۷۴. د هوش مصنوعی په واسطه ترجیحاتو ته لاسوهنې. د معلوماتو/استغلال کچه: وده کوونکې.
۷۵. د راویستنې مکانیزمونو کمبود. د معلوماتو/استغلال. لوړ.
۷۶. د مذهبي هویت څخه د هدف لپاره د کارولو استغلال. د معلوماتو/استعمال. لوړ.
۷۷. د روغتیا هویت څخه د هدف لپاره د کارولو په اړه. د معلوماتو/استعمال. لوړ خطر.
۷۸. سیاسي هویت د هدفونو لپاره د کارولو څخه ګټه پورته کول. د معلوماتو/استعمال. لوړ.
۷۹. د جنسي هویت څخه د هدف لپاره د کارولو استغلال. د معلوماتو/استعمال. لوړ.

80. لوړ د معلوماتو/استعمال. د هدفونو لپاره. د جغرافیای هویت څخه کار اخیستل د.

د ۵ ګوندې: الګوریتمیک او ټولنیز خطرات (۸۵-۱۰۰) □ □
د خطر وړې برخې د خطرونو په ډولونو ویشل شوي دي.
۸۵. لوړ الګوریتمیک/اجتماعي. د مذهبونو تر منځ د خبرو اترو کمیدل.
۸۶. برید الګوریتمیک/ ټولنیز. د بنسټونو په وړاندې باور کمول.
۸۷. متوسط الګوریتمیک/ټولنیز. طنز او میمز د وسلې په توګه کارول.
88. لوړه الګوریتمیک/ټولنیز. لنډ معلوماتو ته د اوږد معلوماتو په پرتله لوړ اهمیت.
89. منځ□ درجه د کوډونو/اجتماعي. بې ځایه ساده کول (کلمو ته بې ځایه ساده والی ورکول).
90. لوړ الګوریتمیک/ټولنیز. عمومي بحث کې ظرافت ورکول.
۹۱. لوړ الګوریتمیک/ټولنیز. ځوانانو د کلتور پولاریزېدل.
۹۲ لوړ الګوریتمیک/ټولنیز. د تنهایی څخه د ګټې اخستنې په واسطه لاس‌تلک کول.
۹۳. معتدل الګوریتمیک/ټولنیز. د شخصیت سوداګر□ (خپل ځان برنډ کول).
۹۴. نوی ظهور الګوریتم/ټولنیز. د ټراوما کیسو څخه د کلیکونو ترلاسه کولو لپاره د ګټې اخیستنې.
۹۵. مهمه کوډې/اجتماعي. کوډې تبعیض (نژاد، جنسیت).
96. لوړ الګوریتمیک/اجتماعي. د بنسټونو لخوا اغیزمنو کسانو څخه د ګټې اخستنې.
۹۷. لوړ الګوریتمیک/ټولنیز. تاثیرګرانو لخوا پیروانو څخه د ګټې اخستل.
98 لوړه الګوریتمیک/اجتماعي. کچېوالي په مدني فعالیتونو کې کمیدل (د مهمو مسایلو څخه د غواړېدل).
۹۹ مهم الګوریتمیک/اجتماعي. د ډیموکریټیک بحثونو کمښت.
۱۰۰. بې کچې الګوریتمیک/اجتماعي. اوږدمهالی ذهنی کمزوري (پاملرنه، حافظه، د شفقت کمیدل).
□ د عامو خطرونو او اغیزې جدول.
ظاړه پېښه د اوږدې مودې زیان پرته بل ډول اغیز مناسب ساحه
FOMO: اندېښنه، د تکراریدو سره پلټل.
کمی شوی خوښي، مزمنې ستونزې.
(چلند) دریم ډومین.
ډاګه کول، د ډراکو نومونه
ب داخلي/بهرني تیا
نسیلی فرق، له منځه وړل
دوی مخې ۵ (ټولنیز)
کوډیزد ژبه، ګړندی ارتباط، د ظرافتونو له لاس ورکولو، او بد فهم احتمال. د پنځمې برخې (اجتماعي) سره اړوند □□□□ش.
(IYKYK) میمیټیک لوپس
خصوصیت بښوونه
قبایلیوالی، انعکاس غونډ□
دومین ۲ (غلط معلومات)
خطرناک کمونې د لاسرسي بسې ساده کول (ELI5)
دلومړي حوزې (غلط معلومات)
ډیر لنډ معلومات، ژوره فهم ته پاملرنه نه کوي، سطحي فکر، تفصیلیاتو د ورکیدو. د پنځمې برخې (اجتماعي) سره اړوند.
□ ګڼ شمېر معلومات.
په اړه ځانګړې معلومات راټول کړو، مګر اختصارات، عامې لنډیزې او د یادونې ژبه د ټولنیز مسلو برخې دي FOMO مور د چې باید د طبقاتونو په جوړولو کې ورغورځول شي. دا هغه مسلې دي چې د شخصیت له بدله کولو، ذهنې نسج له ټوټې کولو او د بحث له کمښت سره تړاو لري.

تر بدلون ورکولو لپاره لومړني هدفونه، اوږدې مودې ته د زیان اغیزې او بیا رغونې پروسې.
دلې ۱۵ بنټیزو انساني دندو/اجتماعي کړنالرو یو متحد کتنه چې د پلټفرمونو د ځپلو لپاره رامینځته شوي، د اوږدمهالی احتمالي زیانون څخه د مخنیوي لپاره، او عملي بیا رغونې پروسې چې د بشپړتیا او خپلواک□ بیرته راوستل.
Consolidated mapping table
د بدلولو هدف اوږدې مودې زیان بیا رغونې پروسې
۱. - موسیقي د ملګرتیا په توګه: پریښګانې تمرکز؛ کم شوي عاطفي تنظیم. جوړوېدونکې غږیز ګردش (موسیقی-پادکاسټ سکوت)، خوندي حجم سره اوریدل (هډوکی)، موخه لرونکي لیستونه.
۲. شخصي اجتماعي فعالیتونه: ټولنیز کمښت؛ زیاتیدو احساس تنګ□. ټاکل شوي کوچنې ناستې، د تلیفون څخه تر چای پورې اړیکې پراخول، د ټولنې کلبونه/ناستې.
۳. عمیق مطالعې / اورده زده کړه: سطحی فکر؛ د جزئیاتو ورکیدل. پومودورو مطالعات، لنډیزونه، کتاب کلبونه.
4. ژورنال کول/ ځان پرېښودل. شخصیت کې بدلون؛ د بهرني تایید په تمایل. ورځن□ تفکر مراسم، د پوسټ کولو مخکې شخصي یادښتونه، او هر میاشتنی خلاصون مقالات.

۵. ځایي ټولنې خبرونه/خبرې اترې: د نظرونو محدودیت؛ د اتفاق په اړه غلط تصور.
* ځایي خبرونو ناڅونه، ښارګوټې فورمونه، او منظم شوي بحث ځایونه.

۶. لوبې / تخلیقی کارونه: تخلیقي چارې بهرنۍ اجازې ته سپارل؛ د تریندونو تقلید. انالوګ تخلیقي ساعتونه، جوړونکی وخت، د وړاندیز څخه محصول ته د جریان پراختیا.

۷. سپورټ او جسمي تفریح: بې حرکتی؛ مزاج بدلون. حرکت د عادتونو په توګه (تلګي کول + موسیقي)، عادتونو ته وده ورکول، ټولنیز سپورټ.

8. خوب ته تیاری لپاره مراسم. خوب بدلون؛ حافظې د مضبوطیدو کموالی. ګرځنده تلیفونونو او کمپیوټرونو کار محدودولو قواعد، خوب لپاره اوریدونکي مواد، د خوب ځارنې لپاره حدود.

9. تمرکز شوې کارې دورې. د تولید کمیدو؛ د ټاښتنې له امله ستړیا. اپلیکیشن بلاکرونه، کیلنڈر وخت محدودیت، یوازی یو کار په هم وخت کې کول.

۱۰. کورنۍ سره اړیکې مضبوطول.
د اړیکو کمیدل؛ د همدلۍ په اړه بد فهم.
هروپاره کورنۍ سره ټیلیفون خبرې، ګډ عکسونه، او د ټیکنالوژۍ پرته خواړه.

۱۱. مدني ګډون: کم شوی مدني ګډون؛ د باور نشتوالی. د موضوعونو عمیق تحلیل، داوطلبي ساعتونه، او پراخه سیاست فورمونه.

۱۲. معنوي/اخلاقي مطالعې: اخلاقي ساده کول؛ قطبي شخصیت. مطالعې د حلقو، مختلف مذهبونو تر منځ خبرو او اخلاقو لوستلو برنامو.

۱۳. شخصي مالي چارې ته پاملرنه:
* زړه پورې اخراجات؛ د غلا قرباني کیدو احتمال.
* بیاکتنه، د اعلانات شفافیت تفتیش، او د پیرود مؤجلولو قواعد □□ب.

14. مرشد□/شاګردي: شبه-تخصص؛ مهارتونو کې د پرمختګ کمښت. مرشد په مناسب ډول وټاکل، عملي فارمونه، او فیډبیک دورې.

۱۵. ځایي تصادفي کشف (ګرځېدل، خبرې کول) د شرایطو محدودول؛ نوښت ته اړتیا. سیمه ییز ګرځیدل، عادي کارونه، او په غږګرونو نه ګرځېدل.

زیان منځپانګه چې باید وویني.

- ذهني:
  - پام پراکړیدل: د لږلواکو بدلونونو له امله، تمرکز کمښرې.
  - کم ژوره پوهیدو: لنډې خبرې د پرله پسې استدلال په ځای کارول کیږي.
  - ذهني کمزوري: لنډې حلقې د تثبیت لپاره خنډ جوړوي.
- اجتماعي:
  - ځورځي: منعزله نظرونه د لیدلوي وړتیا محدودوي.
  - پاراسوسیال انحراف: یو اړخیز "علاقه منۍ" د ګډې اړیکو پر ځای شي.
  - اړیکو کې کمزوري راځي: د کورنۍ او ملګرو سره د اړیکو کمیدل.
- عاطفي:
  - تصدیق پراخوالي: بهرنۍ معیارونه داخلي استعلاکونو ته ځای ورکوي.
  - مقایسې اندیښنې: ځانګړي بریالیتوبونو په اړه غلط تصور رامینځته کوي.
  - غضب ته عادت کول: د لوړ فعالې حالت لامل، او د آرامۍ کمیدل.
- مدني او اخلاقي:
  - بې اعتمادۍ ته وده ورکول: اداري د پولرایزیدو لیدونو له لارې ګورل کیږي.
  - ګډون کمیدل: تمرکز د سیمه ییزو فعالیتونو څخه لرې کیږي.
  - اخلاقي ساده‌لوګي: د معقدو مسایلو په توګه د مطلق شیانو وړاندې کول.

بیاځلیدونکي پروسې چې واقعاً پایښت ولري.

- محیط تشکیل:
  - د جهاز سیمه بندیز: "لوړ تحریک" لرونکي اپلیکیشنونه د کار لپاره د لومړي درجې جهازونو څخه لرې وساتئ.
  - اپلیکیشن پاکوالي: اتو پلي، نوټیفیکېشنونه لرې کړئ؛ د پیلېدو شمېر کم کړئ.
  - د انالوګ ټرونونه: د ژوند لپاره د ځایونو کې لیدل شوي کتابونه، جهازونه او مجلاو.
- د وخت جوړښت:
  - منظمې برخې: تمرکز، ټولنیز فعالیت، حرکت او آرام لپاره د وخت بدلون.
  - مناسکو: سحرګې تفکر، ماسه پیاده تګ، او ماښام کې لنډ ریوټونه.
  - سابت ویډو: ټاکل شوي د پلیټ فارم څخه بهر وختونه.
- د محتوې د مدیریت اصول:
  - د معلوماتو تفتیش: هر ربع کال یو ځل د معلوماتو بیاکتنه وکړئ؛ اوردې لیکنې او سیمه ایزو سرچینو اضافه کړئ.
  - د. متن په خپل یادو کې پوسټونو ته کلمات ورکړئ (نظر/ستراید/تصدیق شوی).
  - تصحیح دورې: ادعاوې خوندي کړئ؛ سرچینو سره بیرته کتنه وکړئ؛ بیا تصدیق شوي معلومات خپر کړئ.

- ټولنیز بیا تنظیم کول:

ا. کوچنۍ ناستې: د اړیکو بیا جوړولو لپاره اسانه غونډې.

- مرشد جوړ شوي زوجونه: مداوم ډول تمرین او فیډبک ورکړئ.
- خدمت ساعتونه: مدني چارې په عملي تجربو سره د لید لامل ګرځي.

- شخصیت پیاوړتیا:

- شخصي توکي: ورځپاڼې، مقالې، او د کارونو ټولګه چې تر خپرولو مخکې وي.
- مهارتي درجات: د کچو تعریف وکړئ؛ د ملموسې ثبوت لپاره تمرین وکړئ.
- ارزښتونو ته د کتلو ناستې: میاشتنۍ تفکر په اصولو او کاري prestasi پر بنسټ.

چټل پیل پلان

- د لومړي اونۍ لپاره:

تفتیش: هغه د ۱۵ بدلونونو څخه کوم چې ستاسو ورځ ته تطبیق کیږي، لیست کړئ.
د یوې ریال بلاک په ځای موسیقي یا پوډ کاسټ واخلئ؛ ۲۰ دقیقې د ګرځیدو لپاره مهین کړئ.
د: یوې پاڼې په شاوخوا کې، هر اونۍ د معلوماتو خلاصه لیکي.

- دوه اونۍ:

د جوړښت په اړه: دوه عمیق لوستنې برخې اضافه کړئ؛ یو کوچنی غونډې تنظیم کړئ.

- د کنټرول لپاره: د راټوکیدو سیمې کم کړئ؛ دوه لوړ غږ لرونکي اعلانونه بند کړئ.
- مرکز: یو ځواکمني غږیز روتین پیل کړئ؛ د خوب مخکې ۴۵ دقیقې ګرځنده ټیلیفون او نور ماشینونه بند کړئ.

د تبصرې برخې په اړه ۱۲ مهم اصول :

دلته د تبصرې برخې په اړه ۱۲ مهم اصول یاد شوي دي:

* [۱] د تبصرې برخه د بحث لپاره یو ځای دی.
* [۲] د تبصرې برخه د معلوماتو شریکولو لپاره یو ځای دی.
* [۳] د تبصرې برخه د نظرونو څرګاونې لپاره یو ځای دی.
* [۴] د تبصرې برخه د انتقاد لپاره یو ځای دی.
* [۵] د تبصرې برخه د ملجنو جوړولو لپاره یو ځای دی.
* [۶] د تبصرې برخه د ځانګړې معلوماتو ترلاسه کولو لپاره یو ځای دی.
* [۷] د تبصرې برخه د مسلو حل کولو لپاره یو ځای دی.
* [۸] د تبصرې برخه د نوښتونو رامینځته کولو لپاره یو ځای دی.
* [۹] د تبصرې برخه د پرمختګ لپاره یو ځای دی.
* [۱۰] د تبصرې برخه د هوډ ترلاسه کولو لپاره یو ځای دی.
* [۱۱] د تبصرې برخه د باور ترلاسه کولو لپاره یو ځای دی.
* [۱۲] د تبصرې برخه د تمځای په توګه کار کوي.

۱. د انحراف اصل → تبصرې تمرکز د اصلي موضوع نه لرې کوي.
2. د اختلاف اصل: هر تبډګه یو نوی اړخ معرفي کوي، چې د همغږي له منځه وړي.
۳. د تضاد اصل → متناقض ادعاوې مداومې ذهني بیا تنظیمونه اړون دي.
4. تکثیر اصل → دروندې غږونه غالب وي، چې د اتفاق په اړه د لید لټوته اغیزه کوي.
۵. د هویت اصل → تبصرې د هویت په کارولو سره د تاوتریخوالي لپاره کارول کیږي (سیاسی، جنسي، مذهب).
۶. د احساساتو اصل: غوښتنې، تونډ یا ویره منطقي پروسس باندې بې اغیزه کوي.
7. د شور اصل: د تبصراتو حجم د معلوماتو له کچې لوړ دی، چې د پام ظرفیت ډکوي.
8. حکومتي قاعدې → ځان اعلان کونکي متخصصین د اعتبار سلسله ترتیب ته بدلون ورکوي.
تقلید اصل → شعارونو د تکرار کولو سره، بد معلومات عادي شي.
۱۰. د پراختیا اصل: ذهني بار وېش کیږي؛ بووالي ناممکن شي.
۱۱. قطبیت اصل: د دوه اړخیزې چارې په کارولو سره، ظرافت او منځنۍ لاره کموي.
۱۲. ستړیا اصول: د لیندې بیا رغونې په دوامدګی سره انرژي کموي، چې له همدوغه د غیرت یا سکټ لامل کیږي.

د اصولونو اغیزې جدول

بیا رغونې بهیر د اوردې مودې زیان د فوري اغبز اکسیوم

د تمرکز ورکړل په ویډیو اصلي پیغام باندې، د فهم کمیدل، د تبصرې لوستلو مخکې د سرچینې مینځنۍ برخې ته راستنیدل.
تفاوت، د لوبیوالي تمایلات، ذهني بار، مخکې له شاخبدو څخه اصلي موضوع لنډه کړئ.
ځکه چې د باور له منځه وړل ممکن دي، نو دا مهمه ده چې په هر ادعا باندې یو ځل تمرکز وکړئ.
زیاتوالی، لوړ غږونه غالب دي، د اتفاق په اړه غلط نظر، وزني نمونه اخیستل (د قلیل یا خفګان غږونو لټول).
بیاځلي کیدل، قبایلي فکره، زیاتیدونکي پولاریزیشن، د هویت په نوم نه د مسلو بیا تعریف کول.
له دوام مخکې، ځنډ وکړئ، تنفس وکړئ او ځان بیا تنظیم کړئ لوړه ستونزه کچه غضب د پام واکړې حسیت.

خبرو اترو ته محدودیت ولګوئ (یا د وخت یا شمېر له مخې) ذهني تمرکز ماتیدل اواز کم شوی تلویزې
زورور شخصیت، بې ځایه خبرتیا، غلط باور، د اعتبار ثبوتونه په اړونده ساحه کې ترلاسه کړئ.
تقلید، د شعارونو تکرار، د بد معلوماتو عادي کول، د تکراري جملو په ویښولو، هغوی ته نښه کړئ.
تېزیدل، فکر ماتېدل ذهني پراکیدنه، تمرکز ورکول د ترکیب وړتیا کمښت یادونه وکړئ، اړوند نکات په ګروپونو کې راټول کړئ.
قطبیت، د دوه اړخیزې کړنالې په کارولو، د ظرافت ورکول، د دریمو نقطونونو په موډې لټول.
ستړیا، ذهني ستړیا، سښیزم، د کار په وړاندې نه علاقه، ټاکل شوي وقفې، د تبلیغاتو څخه د ځنډ دورې.
ګڼ شمېر معلومات.
د تبصرې برخې د یوې ذهني خطرناک سیمې په څیر دي.
- هر یو اصل د بیا تنظیم کولو سبب ګرځي.
- بیا بیا راټولېدل د ټوټې ټوکې کیدو او سترې لامل کیږي.
- د اوږدې مودې لپاره، دا باور، پوهیدو او د تاوتریخوالي کمښت کوي.

بیاځلید د منظمې بیا تنظیمولو ته اړتیا لري: تل خپل اصلي معلوماتو ته راستنیدل، د تبصرې لید محدود کړئ، او په موخه د فکرونو بیا ترتیب یا ډله بندول، پر ځای یې خام معلومات جذب نه کړئ.
تیکنالوژي په واسطه تولید شوي ویډیوګانو څخه د لس تر منځنۍ کچې پورې مخینې ستونزې / (Ultra-HD) د الټرا لوړ کیفیت:
د خطر ډول تشریح مغزي اغېز
۱. حسی تشبع: تفصیل لرونکي بصري معلوماتو له امله ډېره.
  * له ارامې احساس، تمرکز کمیدل.
۲. توجه جلب کول. د لوړ کیفیت په بڼه لیدل شوي مواد، د لنډ عمرونو لامل کیږي.
۳. بې ځایه او درواغ یادونه. د هوش ټیکنالوژۍ په مرسته رامینځته شوې واقعیت احساس، حقیقت او درواغو تر منځ د توپیر لامل کیږي. یادونې بدلون مومي.
4. شخصیت بدلون.
  * ۸K یا د دې نه لوړ کیفیت لرونکي درواغونه.
  * اعتماد کمیدل.
۵. عاطفي تجاوز.
HDR رنګونه د تحریک کچه زیاتوي.
لوړه ستونزه پایښت.
۶. کوډې شوي اعتیاد لړۍ.
د هوشندې ماشینونو له خوا تنظیم شوي پاڼې د کتلو وخت زیاتوي.
ډوپامین په اړه د اړتیا احساس.
۷. حقیقت بدلول. مصنوعي شیانو ته د ریښتینیو شیانو تر څنګ لومړیتوب ورکول. ټولنیز ځنډ.
8. ذهني پراکړه.
  چټکې صحنې د خورا لوړ کیفیت په ډول بدلېږي.
  کم شوي ترکیب کول.
9. خوب د آرامې ګډوډي، شنه رڼه او تیز حرکت: د ورځې ساعت خرابوالی.
۱۰. قطبیت د پراخیدو. هوش مصنوعی فیلترونه هغه محتوا تنظیموي چې خفګان رامینځته کوي. بیا هم د لومړۍ اړخې په اړه بدلو شوي نظرونه رامنځته کیږي.
۱۱. کلتوري بدبینی: مصنوعی فیلټرونه د هېوادونو او ټولنو په ارزښتونو اغیزه کوي. د اصالت له لاس ورکیدو.
۱۲. اقتداري فریب: "ماهرانه" اغیزې ایښیږي د هوشونکي ماشینونو په واسطه، او دا د باور له ځای څخه بدله کوي.
۱۳. ۸ ټراوما شدت. په څېر اغیزات لري PTSD څخه پورته کیفیت لرونکي واقعي تصاوي، چې د K.
۱۴. حساسیت کمول. ډېرې شتون له مصنوعي کړا وړو څخه. د همدلی کمیدل.
۱۵. ځوانانو ته د پراختیا خطرونه:
  * مبهم محتوا ته ژړې ویالې.
  * بدو ټولنیزو زده کړو.
۱۶. اقتصادي استغلال.
ځانګړي کیفیت لرونکي (ultra-HD) تبلیغات ډېر اغیزمن وي.
زړه پورې اخته کول.
۱۷. شخصیت ورکول، چې له دې سره د خصوصي (AI) د معلوماتو څخه ناوړه ګټه اخیستل: د تګلارې په اساس مصنوعي ذکا ژوند د ضایع کیدو خطر شته.
۱۸. مدني عدم دلچسپي. د بحث پر ځای د تفریح ترجیح. کم شوي ګډون.
۱۹. عصبي انعطاف‌پذیری د بدلونونو لامل کیږي. مغز د لوړ تحریک لرونکي شیانو ته د ترجیح ورکولو لپاره تنظیم شوی. اورد مهاله ذهني کمښت.
۲۰. مصنوعي اجماع: د هوش مصنوعی له لارې رامینځته شوي تبصرې/ویډیوګانې، چې د اکثریت په اړه غلط انګیزه رامینځته کوي.
دا دماغ ته څه کوي.

• دا جايزې ورکونکو لارو ته زيان رسوي: رنګين رنګونه، ښه حرکت، او مصنوعي ذکاوت فيلټرونه ډوپامين باندې برید کوي.
• دا تمرکز کمزوريږي: د لمرغوب بدلون تلواوې مخ په مخ، مغز ته دا تمه وه چې تحريک ترلاسه کړي.
• د حافظې کوډ کولو ته بدلون راوړي: ډېر ريښتيني تصاوې پياوړې اغيزات رامينځته کوي، حتی که دوی د ګمراهۍ وي.
• د همدلی کميدو: د مصنوعي کړا وړلو يا خفګان لامل کيدو ته ځانګړې کولو له امله، احساساتي عکس العمل کمېږي.
• د عصبي انعطاف‌پذيری بدلون را لامل ګرځي: د لنډ مهالې خوښۍ په لور د سرکټونو بيا جوړولو، او د اوږده‌مهاله تفکر څخه د لرې کولو.
• تشدد، وحشتجنۍ او "تشويق" ترمنځ اړيکې.
کله چې تشدد وشي، ليدل شي او تشويق شي (چه دا په اراده يا پرته له اراده وي)، نو ډيری توپير لرونکي اغيزې رامينځته کيږي:

۱. د زيان کمونې.
• د تاوان په وخت کې، ګيګېدل يا تمسخر هغه ظالمانه کړنې ته "قبول ور" يا "خندونکي" بدلوای شي.
• د تاوتريخۍ په وړاندې ټولنيز منعيتونه کموي.

۲. ګوري په کارکېدو.
• هغه کسان چې شاهده وي او تشويق وکړي يا مداخله ونه کړي، د عمل په ملاتړه کې مرسته کوي.
• د هغه خلکو لپاره يو ځواب راکاږلو لړۍ رامينځته کوي چې په دې سره دوی احساس کوي چې دوی سم دي.

۳. قربانيانو ته رواني زيان.
• PTSD، تشپې، ويره، شرم، او اوږدمه دوره د باور داخلي چې کړاو تفريح دی يا مستحق دی.

۴. کلتوري تاوان رسوي.
• داسې معلومات خپرونې لپاره کارول شوي پليټ فارمونه ليدونکو ته حساسيت کموي.
• تشدد يوې اخلاقي ټښتيزې پر ځای، يوه نمايش ګرځي.

۵. ابعاد داستعمال په رضاکارۍ او غير رضاکارۍ له مخې.
• اختياري: داسې خلک ممکن په جلب کونکي چلندونو، کليکونو يا ډلې د تاييد لپاره تشدد وکړي.
• بې رضا: قربانيان مجبور شوي، د دوی خپلواکۍ څخه محروم شوي، او په خپګان کې اچول کيږي.
• دوی دواړو يوې حالت ته رسوي: د انسانيت له لاسه ورکولو.
• مغز او ټولنې باندې اغيزات.
د کاري لاملې پرته خپلو اغيزې اوږدمهالی زيانونه
قربانی: صدمه، ويره، سپکوالي.
PTSD، باور ماتيدل، شخصيت د ټوټو کې تقسيم کول.
ډاډه کونکي: ځواک احساس، تاييد.
تاثيرات: تشدد زياتيدل، د همدردۍ کمښت.
کتونکي: شات، بيداربدل، خوند اخستل.
غيرحساسيدل، شريکيدل، اخلاقي دلاسخول.
هی معيارونهempat ټولنه، ويروسي نمايش، د وحشت عادي کول، کمزوری.
ګڼ شمېر معلومات.

تاوان، وحشت، او د يو چا مړينې ته "تشويق" کول په اصل کې د همدلې له منځه وړل او هغه يې په تفريح بدلوي. که دا کار په اراده وشي (د کليکونو لپاره ترسره شي) يا په غير ارادي (سترګې ټرل)، نتيجه يو شان ده: د انسانيت له منځه وړل، ټراوما، او کلتوري تخريب.

نيوروژينومیک بلو پرنټ: ډوپامين توليد او ايم ټي ايچ ايف آر لارې.

اصلي ميکانيزم
• MTHFR (متيلين ټيترايډرو فولات ريډکټيز):
o فوليټ په ميتيل فولات بدلوي → د ميتيليشن دوړې لپاره خورا مهم.
o ميتيليشن عصبي واټرپراکيټونو (ډوپامين، سيروټونين، نورايپی نفرين) د جوړښت لپاره ملاتړ کوي.
• COMT (کټکول او ميتيل ټرانسفيراز):
د ډوپامين، نورادرنالين او اپينيفرين په ويش کې مرسته کوي.
o ناکافي وي، دا ډوپامين د زياتوالي او بد پاکولو لامل کيږي MTHFR او COMT کمې شوې.
Result:
• توازن شوي ميتايليشن د ډوپاامين ټون په ثابتولو سره مرسته کوي.
• کمی = د ترکيب، سمون او احساساتي تنظيم ضعف.

۲. د مغزې برخو له مخې د ګوابښونو د خطر نقشه.
ناکافي وي، د خطر کچه MTHFR که چېرې په ډوپامين د توازن کې رول د مغز سيمه

اجرايي فنکشن، پريکړه کول. کم ميتيليشن → د ډوپامين کميدل → تمرکز کې کمزوري، تکاپې، او :(PFC) پری فرانتل قشر شبيه لاملونه-ADHD.
ډوپامين د عدم توازن → د اعتيادته حساسيت، اجباري عمل جزا، هڅونه، حرکتي کنټرول ستراټيټم (بېس ګينګليا).
نکليوس اکومبنس: لذت/جايزې مرکز. زياتيدلې هوسا، د نشو موادو استعمال د ستونزو خطر.
اميګدالا: احساساتي تنظيم، د ويرې عکس العمل. ډوپيامين د تنظيم څخه بهرېدو له امله → اندېښنه، توندرفتار، او احساساتي ناپايداری.
هيپوکامپس: حافظې د جوړولو، کمزوری ميتايشن په وجه حافظه ضعيفه شيري، زده کړه ستونزمنه ده.
هيپوتالاموس: عصبي تنظيم. ډوپامين د توازن نشتوالی → خوب بدلون، د خوښې تنظيم ستونزه.
دپامين توليد کونکي سيمې دي. که دپامين توازن خراب شي، نو استرس حساسيت او (VTA/SN) مخيلې عصبي مرکز جنون خطر زياتيږي.

۳. ماډل د توازن لاسته راوړلو لپاره.

- توازن حالت:
  - مناسب ميتيليشن → ډوپامين توليد ثبات لري.
  - فعاليت د کټکوليامينونو زياتوالي کموي COMT.
  - نتيجه: احساساتي ځواک، ذهني روښنايي، او د اعتياد خطر کمول.
- کافي نه والی حالت (MTHFR C677T کم وي ۶۰-۷۰٪ د جين په شکل، چې د فعاليت کچه يې).
  - فوليټ چاپر کې خنډ راځي → ميتيل د ډونرونو کموالی.
  - کې بدله شوې انعامات (striatum) کې ټون کموالی، او ستراټيټم (PFC) ډوپاامين توليد کې کمښت → پی ايف سي ورکولو سيګنال.
  - نتيجه: اندېښنه، د عمل کولو تمايل، بد پاک کول، او د محرکونو او الکولو سره د زياتې حساسيت.

4. د خطرونو ريس کټيګوريز (MTHFR ناکافي والی).

عقيدت لرېدو ته د حساسيت:	ذهني اغيزه	عملکرد	تهدې خطر
کم ډوپامين توليد → پاداش کمښت نکلس اکومبنس، ستراټيم.	د مزاج اختلالات: کم ميتايشن → سيروټونين/ډوپامين د توازن نښه. اميګډالا، پی‌اچ‌سی.	ذهني کمزوري. ميتايشن په سمه توګه نه شي کول → عصبي انعطاف کموالی. هپوکامپس، پريفرنټل کورټکس.	د توازن نشتوالی → کټکوليامين ډال ته رسيدل MTHFR او COMT: تېزرفتګاري/د عمل کولو تمايل. [امېګډالا، ستراتوم]
ډوپاامين د توازن نشتوالی → د ورځې او شپې تنظيم بدلون. هايپوثالاموس.	خبځې ستونزه.	ناکافي فعاليت → ډوپامين د زياتيدو لامل کيږي MTHFR + ميټ/ميټ COMT: د جنون خطر. [مخينه برخه، پيش خپری]	

۵. ادغام په لارښود کې (Blueprint) "د "بلو پرنټ.

- کلينيکي سکريننګ:
  - کمښت نښه وټکئ MTHFR ژينيټي ازموائنو کې د.
  - د ډوپامين اړوند ستونزو لپاره د خطرونو په ډول ويش وکړئ (ADHD، جنون، اعتياد).
- د مخنيوي ملاتړ:
  - ميتيلينيشن کوفيکټرونه (ميتيلفوليټ، ويټمن بی ۱۲، ايس ای ايم، اين اې سی).
  - ژوندانه: خوبي، سپورټ، او ست resu کمول.
- د پاليس اغېز:
  - لارې شامله کړي COMT او MTHFR عامې روغتيا پروګرامونو بايد د مخدراتو د مخنيوي په برخه کې.
  - هغه خلک چې د خطر په کچه لوړ دي (جوانان، هغه کسان چې کړاوونه تجربه کړي دي، او روانی ناروغ لرونکي کسان) ترټولو ډير ګټه اخلي.

 ګڼ پېښه:
MTHFR بيوټکنيز بنسټ دی. کمښت په ورته وخت کې ټيلو سيمو ته زيان رسوي، (homeostasis) لاره د ډوپامين تناسبيت چې له همدې امله د خطرونو يو شمېر رامنځته کيږي: کوډې، مزاج بدلونونه، ذهني کمزوري او جنون. دا خطرونه کله چې د مغزو سيمو سره سمبال شي، نو دا چارچوب لپاره عملي وي، کوم چې طبيبينو، سياستوالو او عامې روغتيا سيستمونو ته ګټه رسوي.

ضمیمه ای.
په ادرکیزو غړو روغتیا.
هغه وټ وهي چې ورځ تر ورځې علاج کول سخته کیږي -- او د دې درملو د عصبي خطرونو.

ناروغیو لپاره د ضد UTI عام، درمل کوډونکي او - ورځ په ورځ - کم درمل کوډونکي شي. د عام (UTI) یورې لاره د التهاب علاج UTI ژوند موادو مقاومت کچه ځینې سیمو کې د فلوروکینولونونو لپاره ۲۰-۳۰٪ ته رسېږي. هغه ضد ژوند مواد چې د لپاره کارول کیږي، ثبت شوي عصبي عوارض لري چې دا په ځانګړې ډول د هغو خلکو لپاره مهم دي چې دغه کتاب کې پروفایلونه لري. دا مقالې په صادقانه توګه د کلینیکي وضعیت څخه خبره کوي COMT/MTHFR تشریح شوی.

E-01 سانټوریان، ضمینه، پاڼه
یوټی ټریکټ عفونتونه (UTI).
تعاملات، او فلوروکوینولون د عصبي خطر چې څوک تشریح نه کوي CYP450، د مقاومت وړ انتي باټریابونه.

سینټورین لاګ.
یوي ادرک د سیند(ادرک) عفونت، په زیاتره مواردو کې، یو ساده باکټریایي اخته والی دی چې هغه سیستم دی کوم چې اسانولو سره درملونه ترلاسه کولی شي. ډیری ادرک د سیند(ادرک) عفونتونې درمل شوي او پرته له کومه ستونزې شفایري. معیاري کلاینیکال کیسه دلته پای ته رسي.
ډاټې او کلینیکي روایتونه ډیری هغه شیان له لاسه ورکوي چې په مستقیم ډول د هغه خلکو لپاره مهم دي چې دا لارښودونو په تعقیب کوي.
لومړي: فلوروکوئولون مقاومتونه -- سیپروفلوکساسین، لیوفلوکساسین -- د عصبي عوارضو د خطر په اړه ثبت شوي په 2016 کال کې یې تور FDA. معلومات لري، چې پکې اندیښنه، ګډوډي، بې هوشۍ او نادر حالاتو کې جنون شامل دي جعبه اخطار اضافه کړ. دا اغیزات په هغه کسانو کې ډیر خرګند وي چې دمخه یې عصبي ضعف شتون لري -- کوم چې د تعریف له مخې، دا هغه ډله ده چې دا کتاب د هغوی لپاره لیکل شوی دی.
دویم: فلوروکینولون مقاومت په عامه ادرک د سیندونو کې اوس د ۲۰٪ څخه زیات شوی دی. هغه ضد ژوندۍ توکی چې ستاسو طبي پوه ممکن په اتومات ډول وکاروي، ممکن کار نکړي. دا معلومات ترلاسه کول مخکې له دې چې لایسنځي لیکل شي، د کلتور مشري شوي درملنې غوښتنې او نه د تجربوي علاج په مانا دي.
درملونو پر (UTI) فارماکوژینومیک پروفایل چې په دې ټولګه کې تشریح شوی، د څو ضد حیضوي CYP450 درییم: د متابولیزم باندې اغېزه کوي. دا هیڅ یو دلیل ندي چې جلا شي. دا یو دلیل دی چې ډاډ ترلاسه کړئ چې ستاسو متخصص ته د تجویز کولو مخکې د ټولې پېښې معلومه وي.
یورتیا په درملنې سره شفایري. دا مقاله چې دلته راځي، د کلینیکي حالتونو ټولې برخې تشریحوي.

لیکلي معلومات - بشپړ تخنیکي معلومات.
یوټري کوډېربدنه (UTIs): ژینیټیک، عامه روغتیا او اخلاقي مسایل د لوړ خطر لرونکو نفوسونو په اړه.

لومړی برخې: ژینټیک، روغتیا او ټولنې ترمنځ معقدې اړیکې په ادرک کې.

الف. د عامې روغتیا اړتیاوو په وېښولو.
او نورو انټروباکټریاسیا څخه لامل (UPEC) چې په عموم ډول یوپیتوجینک ایسچیریکیا کولی ،(UTIs) یوړی د سروټک مخینې کیږي، له تر ټولو عامو باکتریایي اخته کیدو څخه دي، چې په نړیواله کچه د ۱۵۰ میلیونو نه زیاتو کسانو باندې تاثیر کوي. په متحده ایالتونو کې، یوړی د سروټک مخینې په کال کې ۸-۱۰ ملیون کلینیکي لیدنو ته لامل ګرځي، او ښځینه وو د لوړ خطر د (MSM) سره مخ دي (د ژوند په جریان کې شاوخوا ۵۰-۶۰٪). مګر هغه نارینه چې د نارینه وو سره جنسي اړیکه لري جنسي انتقال او تشریحي عواملو له امله د لوړ نرخونو سره مخ دي. په فلوریدا کې (کارونکي سیمه، فورت میرز)، د یوړی د ESBL لکه چې) سروټک مخینې شمیر... د ملي رجحیتونو سره سم، د انټي بیوتیک مقاومت لرونکو سویو په زیاتیدو درملنه او روغتون ته د تللو لامل کیږي. بیا بیا رامینځته کېدونکي اداري سیندونه د اقتصادي بارونو یو (E. coli تولیدونکي لوی مقدار منځ ته راولي (په متحده ایالتونو کې په کال کې تقریبا 3.5 ملیارده ډالر) او د ژوند کیفیت باندې اغیزه کوي (لکه د مزمنې درد، جنسي کمزورې، او اندیښنې). دا هغه څه دي چې د عصبي-ژینیټي ضعفونو سره یوځای کیږي - لکه کارونکي په COMT Met/Met) کې کم فعالیت (د سپلي اړخ څخه میتایشن کمښت) او MTHFR - (د تقاضا اړخ څخه کټکولامین ډیروالی او د پاداش لټون حلقې ته وده ورکړي، کوم چې د لوړ خطر لرونکي impulivity چې کولای شي د عصبي سمپلیټیټي، د جنسي چلند یا د نشه موادو استعمال له لارې د خطرونو کچه زیاته کوي (لکه: چیم سکس). د مقاومت په وړاندې مبارزه، بیا یا ذهني روغتیا مسلو سره د مرضیانو لپاره (SUDs) رامینځته کیدو مخنیوی او شخصي درملنه خورا مهم دي ترڅو د سویډ خطر کم شي.

ب. زمینه برابرول: د ادرار سیندونو د ټاکلو د څو اړخیزې طبیعت او د روغتیا پایلو په اړه.
د څو عاملونو له امله رامنځته کیږي، چې د باکتریایي ځواک (باکټریایي ځواک)، میزبان د مقاومت، تشریحي (UTIs) یوټی عوامل (ښځې لپاره لنډ یورینري لاره، نارینه وو لپاره پروستات)، جینیټیکي وړاندوینې او چلن اغیزه کوي (جنسي فعالیت، روغتیا، نشه مواد). ښکته یوټی (سیستیټس: درد، زیاتیدو) ممکن پورته شي (پیلونفریټیس: تب، غبرګولي درد، سپټیکیمیا). د ډلې اغیزوي. میزبانه جینیټیک مقاومت اغیزه MSM تکراري یوټ (<۲ دوره په ۶ میاشتو کې) ۲۵-۳۰٪ ښځې او وده کوونکي د خطر زیاتوالی لامل کیږي. د بیا رامینځته کیدو یا (TLR2/4، IRF3، ښپشمار) کوي: د طبیعي مقاومت جینونو کې تغیرات پیژینه ممکن په غیر مستقیم ډول د مزمنې ستونزې/زیان رسویو له امله MTHFR/COMT شدت په اړه. د کارونکي لپاره UTI یا د خطرناک عملونو سره مخ کیدل هم اغیزمن شي، که څه هم د impulivityحساسیت زیات کړي، چې د مستقیم جینیټیکي اړتیا لرې ده. پایلې غیر قطعی دي؛ په شاوخوا 90٪ ساده قضیو کې، لومړني ضدچینه درملونه مؤثر وي، د مسؤلیت غوښتنه کوي (UPEC لکه چې 20-30٪ فلوروکینولون مقاومت لرونکي) مګر مقاومت.

سی. اخلاقي چوکاټ او حساسیت.
یوټی په لوړ خطر لرونکو ګروپونو کې (لکه د نارینه وو لپاره نجنایزي اړیکې، او د نشه مخدراتو کارکوونکي) بحثونه د اخلاقي پاملرنې ته اړتیا لري ترڅو د جنسي عمل یا پاکۍ په اړه د سترګې‌پوښلو څخه مخنیوی وشي. که چېرته دا موضوع "شخصي

ناکام" په توګه وړاندې شي، نو د سرټکیدونکي احساس خطر دی؛ دا راپور د بې‌طرفه ژبې کارول ته پاملرنه کوي چې هدف یې د زیانون کمولو، د مساوات او غرض لرونکي مخنیوي لخوا دي. وړاندیزونه د لاسرسي وړ سکریننګ/درملنې، بې‌حکومته زده کړې او محرمیت باندې تمرکز کوي، په درناوي سره د خپلواکې، جنسي هویت او انساني وقار ته پاملرنه کوي پرته له دې چې د اخلاقي ناکام یا ناپښې احساس رامینځته شي.

په اړه لیدلوري: خپرېدل، مخنیوی او درملنه (UTIs) دو عمومي ادراري ټکورونو.

د خپریدو او ناروغ بار.

یوړې د اوبو له مخکې د بدبویوالي (فیکال-یوجینیتل خپرول) څخه وده کوي، او جنسي فعالیت په نارینه وو کې د اوبو له مخکې د سوزش او پروستاتیس د زیاتیدو لامل کیږي. عموماً هغه یوړې چې کورنۍ یا ټولنې ته شتون لري، ډېرې وي؛ خو روغتونونو کې یا د روغتونونو په اړه د یوړو موارد اکثراً کینټر سره ټرلي وي. په عمر لرونکو او حاملانو کې د بیکټریا پرته یوړه عامه ده؛ د لاملونو په ګډون، سوزش، اړتیا، اوبه راوړل، او شدیدو حالاتو کې سپټیسم شامل دي.

ب. مخنیوی: روغتیارۍ او چلن څانګړنې.

واکسین شتون نلري؛ مخنیوی د لاندې شیانو پر تمرکز کوي:

• روښنایي: مخ ته نه، شا ته کړئ، جنسي اړیکې وروسته اوسپړئ، مناسبه مایعیت شتون ولرئ.

• چلند: کاندومونه/باریېرونه د نارینه وو تر منځ د جنسي خپرېدو خطر کموي؛ سپرمیسایډونه/ډیافراګمونه څخه ډډه وکړئ چې د نباتاتو په جوړښت اغیز کوي.

• د روغتیا ساتنې: د ټکرونو په حالت کې، کم مقدار درملونه (بې مثال، ټریمیتوپریم) کارول کیږي؛ غیر درملیز انتخابونه (کرین بری استخراج، ډي-مانوز) مختلط فعالیت ښیي.

د MSM لپاره د PrEP/HIV/STI پاملرنې سره یوځای کول.

سی. درملنه: ضد زیږونکي او ملاټړی پاملرنه.

ډېرې ستونزې نلري سیستایټس: نیټروفیورانټوین ۱۰۰ میلی ګرامه، دوه ځله په ورځ، د ۵ ورځو لپاره یا فسفومیسین ۳ ګرام یو ځل. معقد/پیلونیفرایټس: فلوروکوینولونونه یا بیټا-لاکتامونه (بیاځي، سیپروفلوکساسین ۵۰۰ میلی ګرامه دوه ځله په ورځ × ۷–د تجربوي انتخاب لارښود کوي؛ کلتوري لامل درملنې اړینه ده. (فلوریدا کې ESBL ٪بیاځي، ۲۰) ۱۴ ورځې). مقاومت پایښتونه ملاټړ کوي چې په معمول ډول (زیات ننوتل CYPs، ABCB1 A/A په عموم ډول عادي) کارونکي د جینیټیکی معلوماتو پروټایل ضدچکنی درملونه کارول شي، مګر د عصبي سیستم له خوا د غوښتلو اغیزونو لپاره وکتل شي (بیاځي، فلوروکوینولونونه). فعالیت د مقاومت د ودې کولو لپاره د فولیک اسید ملاټړ وړاندیز کوي په اوږدو کې د سیند د مقاومت. ستړیا MTHFR کم.

د ادرار د ټبول د ژینټیکي او فارماکوژینومي عوامل.

ا. د سیندونو لپاره ژینیټي حساسیت او بیا رامینځته کیدل.

کې چې د خطر زیاتوالی TLR4 Asp299Gly بیا په) کې تغیرات TLR2/4 پایلو باندې اغیزه کوي. په UTI د میزبان ژینټیک د وینې ډلې د سکریټر حالت (غیر سکریټورونه د لوړ خطر ABO سره د طبیعي غبرګون تنظیموي. د UPEC، IRF3 او (راوړي MTHFR + سره، مګر کارونکي کم UTI سره د MTHFR/COMT لرونکي وي). هیڅ قوي مستقیم اړیکي شتون نلري ممکن په غیر مستقیم ډول د ستونزې زیاتولو له لارې خپرانته او د عصبي سمون اغیزې ته د حساسیت Met/Met COMT زیاتوالی راوړي، چې دا د سوزش او التهاب وده کوي په پروستاتیس/یوترایټس کې.

ب. درناوي د جینیټیکي معلوماتو په اړه توجهات.

منځنۍ (کارونکي پروفایل) ممکن د ځینو موادو په متابولیزم CYP2C9 د کاینډو په وړاندې د مقاومت ژانټیک تحلیل محدود دی؛ مګر د ادرک د ټراټینګ لپاره کارول کیدونکي، (وارفرین چې هم مهالو لګول شوي، voorbeeldبیا) کې کمزوري راوړي ټیټ فعالیت په درملنې دوره کې د فولیک اسید/بیټا-وینټامین ملاټړ ته اړتیا لري. MTHFR معیاري کاینډو باندې اغیزه نه کوي. ترڅو د بیا رغونې مرسته وشي.

چوار: کلکې ګروپونو کې خپرول او د خطرونو.

په متحده ایالتونو کې کلنۍ قضیې ~8–10 میلیونه دي؛ ښځې ناروغۍ څخه لس ځلې زیاتې احتمال لري په پرتله ناروغ، مګر د نورو غونډیو/اوریټرال خطرونو ته وده ورکوي. فورت میرز/لي کاؤنټي (د وسوسیو تر مینځ اړیکې لرونکي نارینه) MSM عوامل: جنسي فعالیت، پاکوالي تېرول، کیمیکسل، کمزوري (همپاتې STI لوړ) فلوریدا کې د نورو ټاکنو سره سمون لري. ممکن د چلند له لارې زیان ونه کړي (COMT/MTHFR) سیستم. د کارونکي عصبي-ژینومیزی محاصره.

د. د مخنیوي ستراتیژي: روښنایي، سکریننګ او عامې روغتیا کړنې.

د تکراري/علایم لرونکو قضیو لپاره د ادرک کلتور ازمېښت ته لومړیتوب ورکړئ په نارینه وو کې (سنه یوه ځل یا د علاماتو پر بنسټ). دا د انټي بایټیک بیاچارج، روغتیایی زده کړې او یوځای شوي پاملرنې سره ترکیب کړئ. هیڅ اجباري نه - PrEP/STI تمرکز په ستونزده کوونکي نه وي، د لاسرسی لرونکي خدماتو پر وړاندې.

د اخلاقي او ټولنيزو مسايلو په اړه.

د فري کولو لپاره لازمې چارې بايد د ګټو (بيا رغيدو مخنيوي) او زيانونو (سترګه، غير ضروري درملنه) تر منځ توازن ولري. په مسي ځوانانو کې، بې طرفه خبرې د باور جوړولو لپاره مهم دي. د انصاف غوښتنه هغه خنډونه لرونکي ډلو ته د لاسرسي مخينېدل دي چې د نامطلوبو اغيزونو کمولو لپاره اړتيا لري، په دې هکله چې مقاومت وده کوي.

VII. حوالې.

(د ادرار د ټراکم CDC مرکزي معلومات د اوسنۍ سرچينو له مخې ترکيب شوي، چې په ۲۰۰۶ کال کې راټول شوي، پشمول په اړه د بياکتني، او د UTI غالبيت/د تکراري MSM د PubMed، لارښودونه، فلوريدا د عامې روغتيا څارنې راپورونه (UTI) حساسيت لپاره د UPEC په اړه د مورفولوژي مطالعې، او د کايندو لپاره د فارماکوژينوميک بياکتنه TLR/IRF3).

د دې ضمایمونو په اړه وروستی یادښت.

سینټورین لاګ.

دا کلاینیکال مقالات چې د دې ضمایمونو په کې دي، د اکادمیک جمهوریت لپاره لیکل شوي نه و.

د هغه کس لپاره لیکل شوي چې یو څوک په یوه خونې کې ناست دی، هڅه کوي د هغه بدن ته پام وکړي چې څه مهمه تجربه کړې ده، او د معلوماتو موندلو هڅه کوي چې هیڅوک یې ورته نه درلې وه کله چې ورته اړتیا وه.

دوه حالتونه چې دلته ثبت شوي، یا د مخنیوي وړ دي، یا درملنې وړ دي، یا د کنټرول وړ دي.

دوی هغه څه غواړي چې معلومات وي - او څوک چې دا معلومات د یو متخصص په شتون کې راوړی، چا چې واقعیا به یې سره کار وکړي.

دا هغه څه دي چې دا ضمیمې د دوی لپاره کارول کیږي.

سیستم د دې معلوماتو نه ورکولو له امله یا د دوی په هغه ډول وړاندې کولو سره چې ډیر خجالت پکې و، ډیری خلکو ته زیان ورساوه، او دا معلومات یې نشم کولی ومني.

دا ټولګه د دې په موخه ده چې دا حالت اصلاح کړي.

ډیر ښه هڅه وه، مګر کامل نه ده.

— د سیستم معمار.

باندې حالات.

findahelpline.com ځان وژلو او کړکیز حالت د مرستې لپن – تلیفون وکړئ یا متن ولیږئ findahelpline.com
کرایز ټیکټ لاین: د مرستې لپاره "HOME" کوډ ولیکئ ۷۴۱۷۴۱ ته.
SAMHSA National Helpline — 1-800-662-4357 (free, confidential, 24/7)
نالوکساون (نارکان) په ډیری امریکایي دواخانې کې پرته لدې چې کوډ اخیستل اړین وي، شتون لري.